

Матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб.наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип.23. – С. 139-141.

Наговіцина О.П. Методи контролю и самоконтролю при заняттях аеробікою

Анотація. У статті розглядаються питання контролю і самоконтролю при заняттях аеробікою. Запропоновано методи тестування в процесі заняття аеробікою і визначення фізичних навантажень, що дозволяють виявити адаптаційні можливості організму, а також оцінити фізичну працездатність.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фізичні навантаження, контроль, самоконтроль, тести

Наговицина О.П. Методы контроля и самоконтроля при занятиях аэробикой

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы контроля и самоконтроля при занятиях аэробикой. Предложены методы тестирования в процессе занятия аэробикой и определения физических нагрузок, позволяющих выявить адаптационные возможности организма, а также оценить физическую работоспособность.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физические нагрузки, контроль, самоконтроль, тесты

Nagovitsina O.P. Methods of control and self-control in aerobics

Annotation. The article deals with the control and self-control in aerobics. Proposed testing methods in the process of aerobic exercise, and determining the physical activity, allowing to identify the adaptive capacity of the body, as well as to evaluate physical performance.

Keywords: improving aerobics, exercise, control, self-control, tests