

УДК 378.147:796.011.3(043)

Водяницька Ю. В.

здобувачка освітнього ступеня «магістр»,

Соколюк О. В.

к. п. н., старший викладач кафедри
теорії та методики фізичного виховання

Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Журавльова І. М.

старший викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання

Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

В умовах сьогодення у державі значно знизився рівень життя та соціального

статку громадян. Малорухливий спосіб життя та значна кількість часу перебування за гаджетами негативно впливають на психічний, емоційний та фізичний стан здобувачів освіти. Частковий перехід закладів вищої освіти на дистанційну форму навчання спонукають сучасну молодь до збереження свого здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Раціональним вирішенням даної проблеми є використання можливостей оздоровчого фітнесу – спеціально організованої рухової активності, що задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя. Зміст оздоровчого фітнесу визначають розгорнуті та збалансовані програми рухової активності індивідуального характеру, які побудовані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих й спортивних інтересів осіб різного віку і статі.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти [4, с. 19].

Оздоровчий фітнес – спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнеспрограм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін.

М. М. Булатова, Ю. Усачов стверджують, що класифікація фітнес-програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур).

Сучасні фітнес-програми являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопрограми, програми силового характеру, програми «Mind Body» («Розумне тіло») [2, с. 10].

Однак часто для того, щоб задовольнити особисті потреби, необхідно поєднувати декілька видів фітнесу та здійснювати суцільно індивідуальний підхід до побудови тренувань, що обумовлює зростання запиту на розробку індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Такі індивідуальні програми повинні базуватися не тільки на мотиваційних потребах щодо корекції фігури та підвищення рівня фізичної підготовленості, але і на основних показниках фізичного стану жінки, покращення яких є запорукою оздоровчого ефекту тренувань [1, с. 6].

Також, при постійних і регулярних заняттях оздоровчою аеробікою, пілатесом та іншими видами, можна досягти позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, спини, сили рук, покращити свою гнучкість та психоемоційний стан. Покращується рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, яка займається постійно, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі [3].

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Отже, можна зробити висновок, що фітнес можна використовувати як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Адже під час занять поліпшується настрій, самопочуття і, безпосередньо, здійснюється позитивний вплив на весь організм. Тому залучення студентів до занять фітнесом є доцільним та виправданим.

Список літератури

1. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок : монографія. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 220 с.
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : метод. реком. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
3. Маріонда І. І., Джуган Л. М. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : «Педагогіка, соціальна робота». 2014. № 31. С. 94–96.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. 2-е вид., перероб. і доп. Львів: «Фест-Прінт», 2020. 139 с.