

УДК 736.01:378-057

Мельник Т.С.¹, Кречун І.В.² Палічук Ю.І.³

¹студ., Буковинський державний медичний університет

²викл., спеціаліст вищої категорії, ВСП «Фаховий коледж Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича»

³наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ПОНЯТТЯ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність проблеми розвитку й збереження здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл України обумовила досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи.

Необхідність рухової активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів: перегони, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, аеробіки [2].

Вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в урочну форму навчання.

Основою оптимальної розробки інноваційної методики фізичної культури учнів є оптимальне поєднання аеробних фізичних вправ, комбінованих фізичних навантажень (степ-аеробіка) з фізичними вправами стретчингу (фітбол-аеробіка). Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення нервово-м'язових структур у примусово розтягнутих м'язах, підвищує у них регулятивні, обмінні, відновлювальні процеси. Удосконалення міотонічних рефлексів забезпечує активність внутрішньо-м'язової інтеграції та міжм'язової координації.

Заняття фітнес вправами з оздоровчою спрямованістю проводяться на уроках фізичної культури. При розробці тренувальних програм, перш за все, визначаю цілі, продумую спрямованість і підбираю зміст заняття. Як і у будь-якому вигляді рухової активності, в заняттях аеробікою вирішуються три основні типи педагогічних завдань (освітні, оздоровчі і виховні). Об'єм засобів (зміст і види рухів), використовуваних в конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, що займаються [3].

Під час планування уроків враховую характерні два типи конструювання програм і поведінки уроків аеробіки – вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний).

У вільному методі конструювання програм відбувається під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях простих кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагмента. Музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних в кожному подальшому уроці, можуть розрізнятися.

У структурному методі конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних кроків, повторюються в з'єднанні вправ в певному порядку із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом [1].

У кожній із частин уроку вирішуються певні завдання.

У підготовчій частині уроку використовую вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення ЧСС;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення притоки крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах.

У основній частині уроку намагаюся добитися:

- збільшення ЧСС до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму;
- підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

У завершальній частині уроку використовую вправи, що дозволяють:

- поступово понизити обмінні процеси в організмі;
- знизити ЧСС до рівня близького до норми.

Заняття розпочинаються рухливою танцювальною розминкою, основу занять складають різноманітні загальнозміцнюючі вправи, які розвивають правильну поставу та зміцнюють усі групи м'язів, а завершують заняття вправами на гнучкість та розтяжку кожної групи м'язів зокрема. У заняттях використовую різноманітні предмети: гімнастичні палки, гантелі, м'ячі.

Для регулювання навантаження використовую різні методичні прийоми, у тому числі «періодичний» і «тривалий тренінг». Також при проведенні занять враховую деякі фізіологічні особливості діяльності серцево-судинної системи.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми «сучасних гіпер навантажень» на організм шкільної молоді. Це масовий, доступний, не потребує великих грошових вкладів вид спорту, що позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку підлітків. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а вірно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. Велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожний урок неповторним і новим, що, в свою чергу, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи – граціозними, а психіку – стійкою.

Фітнес. Слово модне і на слуху, але що ж воно означає? Багато хто вважає, що фітнес - це один з підвидів аеробіки, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. У перекладі з англійської фітнес - (to be fit) бути, перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому фітнес - це не аналог аеробіки, це стиль життя, який допомагає підтримувати тіло і дух у хорошій формі.

Історія фітнесу сходить ще до античних часів. Ще в Давній Греції існував культ атлетизму, культ красивого і здорового тіла. При цьому

вважалося, що стежити необхідно не тільки за підтриманням гарної фізичної форми, а й за своїм духовним станом, оскільки героям властиві, крім сили та бадьорості, ще й уміння управляти своїми почуттями, зібраність і врівноваженість.

Сучасний фітнес зародився в США. У 70-і роки минулого століття уряд, стурбований зростанням кількості захворювань серед різних груп населення, створило Рада з фітнесу. Головним завданням цієї Ради була популяризація фітнесу, як способу життя, протиставленого того, який був звичний для більшості американців того часу. Зараз на обличчя результати агітаційної роботи: на даний момент в США 16,5 мільйонів чоловік ведуть здоровий спосіб життя в стилі фітнес і їх кількість постійно зростає.

В Україну фітнес прийшов зовсім недавно і став для багатьох з нас новинкою. Фітнес включає в себе основні елементи аеробіки, методи Калланетик, заняття на тренажерах, силові тренування. За рахунок цього, заняття стають дуже ефективними. Працюють всі групи м'язів, варіюється навантаження. Різноманітність знову-таки позитивно позначається не тільки на фізичному здоров'ї, а й на психологічному стані людини.

Рух - це еволюційно потрібний вид людської діяльності. Обмежуючи і знижуючи рухову активність, ми наносимо непоправної шкоди своєму організму. Якщо врахувати, що низька фізична активність, зайва вага, стреси, куріння та надмірне вживання алкоголю - це чинники ризику розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, гіпертонічної хвороби та інсульту, то стає зрозуміло, чому фітнес є найдієвішою і ефективною профілактикою цих патологічних станів. Тому застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури необхідне, щоб збільшити рухову активність підлітків під час занять і сприяти зміцненню здоров'я та моделювання свого тіла, бо сьогодні красивим бути модно-здоровим сучасно [4].

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- режим або тип тренувань;
- частоту занять;
- тривалість кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Доведено, що принципи тренування для жінок і чоловіків не сильно відрізняються один від одного. Комплексний підхід дасть набагато більше ефекту, ніж просто дієта і біг вранці.

Але все ж не потрібно забувати про такі деталі:

- перед тренуванням потрібно добре розігрітися протягом 10 хвилин.
- Після тренування потрібно зробити розтяжку, для поліпшення гнучкості і

кровообігу в м'язах. Також обов'язкова розминка працюючих м'язів перед кожною вправою;

- вправи на прес потрібно робити вкінці тренування, не частіше 3-х разів на тиждень;

- обов'язкова правильна техніка виконання всіх вправ, а особливо базових.

Ці поради допоможуть збільшити віддачу від тренувань і знизять ризик отримання травм.

При складанні програми тренувань потрібно враховувати такі принципи:

- вік. Це важливий фактор, який може обмежувати список використовуваних вправ при тренуваннях.

- стан здоров'я. Цей аспект не менш важливий, адже мета тренувань - зміцнити здоров'я, а не загубити його.

- графік життя. Потрібно складати персональну програму тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2.Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огнистого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015.

3.Опришко Н.О. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ, 2016.

4. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. ІІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.