УДК 796
Кіхта К.А.[1]
[1] викл. ВСП ЗГФК НУ «Запорізька Політехніка»

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТІ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

Фізична культура та спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до продуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення

творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам.

Враховуючи посилення загрозливих тенденцій зниження рівня здоров'я, фізична культура та спорт є найбільш економічним та ефективним засобом профілактики захворювань населення, збереження тривалості активного життя, підвищення працездатності.

Недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я населення, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді.

Існує потреба у проведенні якісних змін у сфері фізичної культури та спорту на основі використання сучасних підходів, об'єднаних зусиль зацікавлених організацій та широких верств населення. [1,с.113].

«Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем», - писав академік В. В. Парин.

М'язи людини є могутнім генератором енергії. Вони посилають сильний потік нервових імпульсів для підтримання оптимального тонусу ЦНС, полегшують рух венозної крові по судинах до серця («м'язовий насос»), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату.

За даними опитування, у середньому серед школярів у віці 15-17 років регулярно займаються фізичною культурою тільки 26% (нерегулярно - 56%, зовсім не займаються - 18%).

Саме тому сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним з таких понять є фітнес. Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярним поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження технологій в систему безперервного фізкультурного освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потребу оновлення і варіативності тренувань, виникає новий напрямок – фітнес-гібриди.

Змішання стилів актуально не тільки в моді, але і в фітнесі. Фітнес-гібриди виходять і веселіше і, можливо, ефективніше «чистих» продуктів. Ідея полягає в здоровому людському бажанні зробити тренування ефективніше і веселіше.

Змішання фітнес-дисциплін розпочалося ще у 80-х роках і на наш час набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічується

понад дві сотні фітнес-гібридів. Тому виникає необхідність класифікації, в основу яких покладено різні типи тренувань.

Кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи. До цього виду фітнес-гібридів відносять наступні фітнес-системи:

- аеробіка – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево- судинної та дихальної систем;
- аеробна гімнастика – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку;
- аерофітнес – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу;
- бодітонінг – тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість;
- джогінг – це одна з форм бігу в повільному неквапливому темпі;
- експрес-фітнес – складається з базових вправ аеробіки та фітнесу [27];
- кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті XO-Lopers з прикріпленими пружними пластинами до підошви черевика;
- кросробіка – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках;
- крос-фіт – це своєрідний інтервальний високоінтенсивний тренінг;
- сайкл (сайклінг спінінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;
- скіппінг, роуп-скіппінг – комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;
- слайд-аеробіка – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту;
- слім-джим – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;
- спінбайк-аеробіка (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру;
- степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;
- хай-імпакт – використовуються прості рухи, стрибки, біг на місці;
- хай-лоу-імпакт – змішаний напрямок хай- і лоу-імпакт;
- фіт мікс – поєднує у собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу;
- флексислім – складається з функціонального тренінгу і пілатесу [2].

- функціональний тренінг – комплекс вправ для опрацювання всіх груп м'язів, спалювання жирів, розвитку сили та силової витривалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. П. Волкова. – Вид. 4-те, стер. – Київ : Академвидав, 2012. – 615 с.

2. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та практика : посіб. для вузів / Галузинський В. М., Євтух М. Б. – Київ : Вища школа,2005. – 237 с.