

УДК 796.03

Кубатко А. І.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ - ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ У РОЗВИТКУ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Здорова нація – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а в нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість.

Зараз здоров'я студентів усе частіше стає приводом для занепокоєння спеціалістів із його збереження, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами – погіршенням стану навколишнього середовища, комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань.

Рівень здоров'я підростаючого покоління в Україні невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентів та підлітків є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти та системи ЗВО, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури та фізичного виховання.

Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу студенту швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу підростаючого покоління до занять з фізичного виховання і прилучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи, всього організму в цілому.

Пропаганда фітнесу в засобах масової інформації та вільний доступ до веб - ресурсів служить додатковим аргументом на користь вибору занять. Їх інтерес також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, доступність занять фітнесом визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих вправах і в більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого устаткування.

Їх ефективність полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму людини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань. Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що також емоційно надихає і підвищує інтерес до них.

Впровадження фітнес-технологій спрямовані насамперед на розвиток кардіо-респіраторної системи. Аеробні вправи підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, зміцнюють серцевий м'яз, збільшують її здатність засвоювати кисень. Крім оздоровчого ефекту, пов'язаного з поліпшенням роботи органів кровообігу і дихання, аеробні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функцію печінки та шлунково-кишкового тракту. Аеробні навантаження сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, зменшують ризик виникнення серцевої недостатності, покращують роботу легенів і допомагають подолати стресові стани організму.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в заняття фізичного виховання для оздоровлення, розвитку та виховання студентів і підлітків є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм.