

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛФК ТА СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

УДК 769

Атаманюк С. І.

д-р пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС – НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА ЖИТТЯ

В останні роки змінилися пріоритети й ціннісні орієнтири українського суспільства, які детермінували модернізацію багатьох галузей людської діяльності. Одним з характерних ознак перетворень у сфері послуг населенню в галузі фізичної культури і спорту (ФКіС) стало поширення оздоровлювальних систем.

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров’я, підвищити працездатність. Дійсно, щоб людина могла витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах, вона повинна бути тренованою і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя.

Фізична культура дедалі більше входить у життя студентської молоді. Сучасні форми проведення занять з фітнесу це зміцнення здоров’я за допомогою фізичних вправ, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок. Фітнес – це самодостатня оздоровча методика, яка означає різнобічний розвиток фізичних здібностей.

Якщо студент дійсно хоче підтримувати гарну фізичну форму, то можна знайти різні способи: ходити на лижах, кататися на ковзанах чи роликах, грати в бадмінтон, волейбол, футбол, просто бігати на стадіоні, плавати в басейні, – все це буде персональним фітнесом. Чим би студент не займався, головне – регулярність й отримання задоволення від того, що людина робить. І тоді фітнес стане невід’ємною частиною життя.

Таким чином, можна з упевненістю сказати, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти й зміцнити здоров’я, урівноважити емоційний стан й удосконалити фізичну форму.

Оздоровчий фітнес поділяється на два види занять: у приміщенні і будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі. Ці види, у свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні.

Основною метою групових занять є позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м’язової сили, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану.

Час на фітнес можна легко знайти – наприклад, трішки «підкачати» прес під час перегляду фільму або сходити до супермаркету пішки. Треба лише трохи зрушити мислення у бік «спортивного» – і відразу знайдеться безліч можливостей підвищити рухову активність. Але, звичайно, цього треба захотіти. І разом зрозуміти, що фітнес – це не так важко, як здається. Здається тим, хто довгі роки не займався спортом (мозку властиво перебільшувати складність завдань).

Тут важливо зрозуміти, що фізична активність – це така ж невід’ємна частина життя, як сон, прийом їжі або чищення зубів. Багато хто думає, що фітнес – це довго і складно, але насправді, щоб залишатися у формі, досить тренуватися по 1 годині 3 рази на тиждень. Головне – втягнутися і сприймати тренування як буденність.

На основі принципу безпеки будуються всі фітнес-програми. В їхній основі лежить максимальна користь для здоров’я людини. Фітнес синтезував у собі багаторічний досвід тих, хто повинен піклуватися про людське здоров’я. Основне завдання фітнесу полягає в прищепленні смаку до повноцінного життя, в якому панує радість, енергія, рух, молодість, краса і вміння відкривати для себе все нове і прекрасне. Фітнес є також й певною естетикою. Музика, творчість, гра злилися гармонійно в єдиний сплав, перетворюючи заняття фітнесом на свято.

Принципи розробки робочих програм багато в чому подібні із принципами теорії та методики тренування вітчизняної системи фізичного виховання.

Характер вправ визначає змістовну сторону тренувального процесу з урахуванням інтересів, можливостей і завдань, обумовлених винятково для кожного.

Таким чином, враховування окремих методичних вимог до організації занять, а також параметричних умов і діапазонів фізичної роботи є запорукою в досягненні істотних результатів поліпшення фізичних кондицій і оздоровлення людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакова Н. Гімнастика: краса і здоров’я. К.: Здоров’я, 1991. 104 с.
2. Козакова К. Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1994. 24с.
3. Кеннеді Р., Гринвуд-Робінзон М. Фітнес – тренінг. / Пер. з англійського, 2-е изд., доп. перераб. М.: ФиС, 2000, С. 15 – 47.