

УДК: 736.01:378 – 057.8

Погонюк В.С.¹, Івашенко І.В.²

¹студ.гр. 21-31 ФКиС, ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук.керівник. – викладач, ВСП ЗГФК, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ДЛЯ РОЗРОБКИ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС – ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Актуальність проблеми: на сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузей фізичної культури і спорту, програми фізичного виховання

молоді актуальною проблемою є пошук ефективних шляхів підвищення спортивної активності молоді. студентів та покращувати фізичну підготовку за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що формують основу самостійних оздоровчих заходів як у системі вищої освіти, так і у вільний час, а також фізичного виховання для позитивної мотивації вносити свій внесок у розвиток. Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізичного виховання на уроках фізкультури в вузах для оздоровлення, розвитку і виховання молоді, сьогодні система професійної фізичної культури вищих навчальних закладів повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і вихованню здорової молоді.

Сучасний період розвитку сфери фітнесу характеризується модернізацією численних форм спортивної активності, адаптивних програм для залучення більшої кількості людей до занять, завоювання визнання і створення реклами.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробні тренування, силові тренування для розвитку сили і силової витривалості, а також вправи на розтяжку для розвитку гнучкості, щоб розвинути кардіореспіраторну витривалість і поліпшити склад тіла.

При створенні фітнес-програми ви повинні враховувати цілі людини у фітнесі, початковий рівень фізичної підготовки, вік, стан здоров'я, рухові навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми, що забезпечує правильний рівень фізичної активності для досягнення максимальної користі при мінімальному ризику. Особливу увагу слід приділити факторам, які сприяють перетворенню способу життя людини в щось більш фізично активне і здорове. При складанні фітнес-програми необхідно включати фізичні навантаження або рухову активність для розвитку кожного компонента оздоровчого фітнесу.

Всі заняття фітнесом повинні починатися з розминки і закінчуватися з затримкою.

Створення фітнес-програми засноване на виборі відповідної інтенсивності навантаження, тривалості і частоти занять, а також виду фізичної активності. Плануючи фітнес-програму, ви повинні враховувати всі 4 компоненти тренування. Інтенсивність-ступінь зусилля, напруги або швидкості рухів під час вправи.

Тривалість-Це тривалість дії. Тренувальний ефект навантаження визначається не тільки її інтенсивністю, але і тривалістю заняття.

Тривалість зазвичай виражається як час, проведений у класі. Частота занять - це кількість фітнес-тренувань на тиждень, наприклад, 2, 3 і 5 разів на тиждень, 1. Мінімальна частота занять, що забезпечує

підвищення рівня фізичної підготовки і збереження гарного самопочуття, - це заняття, які проводяться 3 рази в тиждень. Для досягнення найкращого ефекту оптимальна частота занять - 3-5 разів на тиждень.

Тип рухової активності-це спосіб участі у фізичній активності. Види фізичної активності включають аеробні та силові вправи, вправи на гнучкість (розтяжку), вправи на рівновагу – ті види вправ, які ви можете використовувати для досягнення своїх цілей у фітнесі.

Ці компоненти взаємопов'язані і можуть бути змінені для створення фітнес-програми відповідно до характеристик студента і поставленої мети. Наприклад, поліпшення серцево-легеневої витривалості може бути досягнуто за допомогою ходьби (тип), 70% від максимальної частоти серцевих скорочень (інтенсивність) протягом 30 хвилин (тривалість) 5 разів на тиждень (частота) або 85% від інтенсивності протягом 20 хвилин 3 рази на тиждень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.

2.Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.

3.Усачов Ю.Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84- 86.