

УДК 796.412.

Кириченко О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підростаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливе значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування здорового способу життя студентської молоді. При цьому пріоритетним є напрямок, пов'язаний із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне відношення молоді до засобів фізичної культури. Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності населення різних країн показує, що на даному історичному етапі фізична культура людини трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як визначений стиль життя, що визначає здоров'я як важливий ціннісний орієнтир індивіда.

Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного та духовного розвитку, поліпшення самопочуття внаслідок психічного і фізичного здоров'я.

Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи і, перш за все, з можливостями та темпами зростання фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнес-технології, що мають свою специфіку.

Широке поширення фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і добробуту, та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес професійної підготовки фахівців в різних навчальних закладах країни.

Система фітнесу - це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Оздоровчий фітнес - це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей та підлітків, студентської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних та вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій.

Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних та соціально-психологічних установ, а найголовніше - залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що корелює із зміною стилю життя молоді та дорослого населення.

Формування готовності студентів до здорового способу життя передбачає стимулювання процесів духовного та фізичного самовдосконалення особистості, але процес духовного самовдосконалення повинен стояти на першому місці. З метою залучення до занять руховою активністю якомога ширшого кола студентської молоді, поширення ідей здорового способу життя та ціннісного відношення до власного здоров'я актуальним є використання в навчальному процесі новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу. Захоплюючи й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання, прищеплювати студентам бажання систематично займатися фізичними вправами, сформувані ціннісно-мотиваційні пріоритети ставлення до власного здоров'я.

У сучасному фітнесі передбачено наявність різних тренувальних програм, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять з фізичної культури, спрямованих на поліпшення загального стану студента, тобто розуму, духу і тіла.

Завдання сучасної фізкультури - зробити суспільство здоровим і сильним. Тому для студента дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу.