

ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Тези доповідей
VI Міжнародної науково-практичної конференції
(9–10 травня 2024 року, м. Львів)

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Юлія Сніжко
викладач

*ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (Україна)*

На цьому етапі розвитку фізична культура зайняла в житті суспільства місце, якому немає аналогій в історії. Одним із найпопулярніших напрямів масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури є фітнес. На сьогодні є багато трактувань значення слова «фітнес», яке і справді походить від англійського «fitness», що означає «пристосованість», «придатність» і «відповідність». Та якщо глянути ширше й усвідомити вплив фітнесу на людину, то можна впевнено сказати, що фітнес – це насамперед здоров'я.

Мета дослідження – визначити потребу занять фітнесом для фізичного благополуччя студентів.

Для одних фітнес – це активний і здоровий спосіб життя, для інших – готовність стійко приймати життєві випробування, залишаючись у доброму настрої та врівноваженому емоційному стані, а для третіх – підтягнута фігура й заздрісні погляди оточення. Фітнесом займаються тисячі людей, про це говорять, пишуть, сперечаються, але навряд чи можна проігнорувати ту реалію нашого життя чи недооцінити ту колосальну роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Основа фітнесу – повноцінне життя, де панує радість, краса, впевненість у собі.

Вирізняють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість і загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища й праці).

Студентство багато працює, щоб досягти успіху й матеріального благополуччя. Кожен оточує себе безліччю речей, які покликані полегшити життя. Наш організм став менш пристосований до життя. Ми занадто багато сидимо: на роботі чи під час навчання – за комп'ютером, вдома – перед телевізором, у машині – за кермом або на пасажирському сидінні. Від цього слабшають м'язи й деформується опорно-руховий апарат. Викривлення хребта призводять до захворювань внутрішніх органів. Інформаційні перевантаження й стреси послаблюють імунітет.

Студентам треба рухатися, тренувати серце, щоб воно стало витривалішим і змушувало кров рухатися швидше. Варто тренувати м'язи, щоб їхня сила була збалансована, зміцнювати кісткову тканину, щоб легше переносити навантаження. Водночас важливо навантажувати свій організм регулярно й дозовано. Оптимальним варіантом є заняття фітнесом, в ідеалі – під наглядом тренера. Комплексну фітнес-програму розробляють окремо для кожної людини з урахуванням фізичних і моральних показників особи, її тренованості, наявності чи відсутності потрібних умінь і навичок, її віку, фізіологічних й фізичних потреб, розумових та емоційних особливостей, стану кожної з життєвих систем організму та загального стану здоров'я.

Отже, фітнес спрямований на поліпшення загального стану організму людини, рівня її тренованості й здатності протистояти негативним впливам зовнішнього середовища. Фітнес допомагає в корекції форми та маси тіла й дає змогу закріпити досягнуті результати. А ще фітнес – це не тільки завжди гарний настрій і почуття впевненості у собі, а й фізичне благополуччя людини!

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.