

## ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Суркова М.С., гр. ПТ-17

Науковий керівник – доц. І.О. Кудряшов

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Гіподинамія і сидячий спосіб життя, обумовлений нині захопленням теле-, відео-, комп'ютерними і електронними іграми більшої частини населення, несприятливим чином позначаються на стані здоров'я і фізичному розвитку. Застосування різних напрямів фітнесу в системі фізичного виховання сприятиме актуалізації занять.

Розвиваючись і удосконалюючись, напрями фітнесу охоплюють різні форми активності, сприяють підвищенню не лише рухової, але і загальної культури студентів, розширюючи їх кругозір. Впродовж останнього десятиліття має місце втрата студентами інтересу до занять з фізичного виховання, а також зниження рівня їх фізичної підготовленості і стану здоров'я. Досі не знайдені досить ефективні організаційні форми занять, що інтегрують все те нове, створене наукою і практикою у сфері оздоровчого фізичного виховання.

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток фітнесу і застосування його напрямів на заняттях з фізичного виховання. Сучасними напрямками фітнесу є аеробіка та її різні напрями; стретч-тренування; елементи східних единоборств (тай-чи, тай-бо); фітнес-йога; шейпінг; пілатес; бодібілдинг. Найбільш популярними є напрями, засновані на оздоровчих видах гімнастики, а також фітбол і степ-аеробіка.

Основними принципами фітнесу є: дотримання здорового способу життя, збереження фізичної форми і зміцнення здоров'я – саме це і визначає необхідність його застосування на заняттях з фізичного виховання.

Таким чином, ефективність застосування різних напрямів фітнесу полягає в різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму, а також розвитку рухових здібностей. Використовуючи повною мірою оздоровчий потенціал фітнесу у профілактиці різних захворювань та гіподинамії, суспільство отримує найменш витратний і найбільш ефективний спосіб оздоровлення.