

Секція фізичного виховання і спорту

ПОПУЛЯРНІ ВИДИ ФІТНЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Федорчук Ганна

**1 курс магістр, факультет фізичного
виховання і спорту.**

**Науковий керівник – Земська Н. О.,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент**

Актуальність. З появою в світі нового напрямку – фітнесу, в області оздоровчих технологій почали відбуватися значні перетворення. З кожним роком зростає кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм.

Фітнес - це розвиток всіх фізичних якостей, необхідних для повсякденного життя. Фітнес настільки багатогранний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і стартового стану здоров'я, може пристосувати систему до своїх потреб, і вона гарантовано призведе до поставленої мети [4].

Специфіка фітнесу полягає в підборі різних видів спортивних вправ і інших заходів (рекомендації по харчуванню, правила організації праці, відпочинку та тренувальних занять) щодо покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури [1, 2].

Мета роботи: теоретично обґрунтувати різновиди фітнес-програм для жінок.

Завдання роботи:

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел, в яких висвітлюється питання впливу фітнесу та його різновидів на здоров'я людини і її фізичний стан.
2. Визначити популярні види фітнесу серед студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, опитування.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу "Апельсин". З метою визначення популярності окремих видів фітнесу серед студентської молоді нами було проведено опитування 38 студенток ВНЗ міста Івано-Франківська.

Аналіз результатів дослідження.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід для тих, що займається і персональний підбір дієти. Основою фізичного тренування у фітнесі є аеробні вправи [4].

Слово “фітнес” походить від англійського Fitness, тобто – бадьорість, здоров'я, стрункість, відмінна спортивна форма. Бажання бути в формі – природне бажання. Особливо актуальне воно зараз, коли хвороби та шкідливі звички стали справжньою проблемою. Фітнес – найдосконаліша на сьогодні

система тренувань, що увібрала у себе найефективніші прийоми „виховання тіла”. Однак фітнес - це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. Фітнес - це стиль життя, спосіб спілкування з навколишнім світом [5].

На сьогоднішній день для жінок є розроблені багато оздоровчих фітнес-програм, за допомогою яких вони підбирають собі оптимальний варіант виду фітнесу. За станом здоров'я, бажанням, потребою, навіть з економічної точки зору можуть обирати фітнес клуб, тренера, рід заняття.

Безліч досліджень показало позитивний вплив фітнесу в його різноманітних формах на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціонального стану організму, розумову і фізичну працездатність людини [1,2,3,4,5].

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка та її різновиди, аквафітнес, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, стрип-пластика, танцювальний фітнес (зумба, латина), стретчинг, пілатес, фітбол. Завдання фітнесу – це насамперед зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [3].

З метою визначення популярності окремих видів фітнесу серед студентської молоді нами було проведене опитування 38 студенток ВНЗ міста Івано-Франківська.

За даними опитування ми дізналися, які види фітнесу набули популярності серед студентської молоді:

1. Аеробіка, степ-аеробіка - 31%;
2. Zumba, strong by zumba - 26%;
3. Види ментального фітнесу - 18%(стрейчинг, пілатес, йога);
4. Фітбол – 16%;
5. Боді- флекс - 9%.

Отже, більше половини опитаних студенток (57%) надають перевагу аеробіці, степ-аеробіці та Zumba, що ми врахуємо у наших подальших дослідженнях.

1. Буйнова М.М. Фітнес: ми вибираємо успіх! СПб: ІК «Невський проспект», 2002. 192с.
2. Горян Р. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг. М.: Віче, 2001. 320 с.
3. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
4. Піттрофф У., Німанн К., Регелін П. Wellness . Чудо-рецепт здорового життя. Харків: Книжковий клуб, 2006. 143с.
5. Хоулі Т., Френкс Дон. Оздоровчий фітнес [з англійської]. К.: Олімпійська література, 2000. 318 с.