

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Зінченко Л. В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Фітнес – це фізична активність спрямована покращення загального стану організму, система фізичних вправ для зміцнення здоров'я, розвитку здатності організму долати навантаження. Впровадження у заняття фізичною культурою в спеціальній медичній групі фітнесу є доцільним бо позитивно впливає на загальне оздоровлення студентів. Фітнес-програма націлена на використання вправ аеробіки, ритміки, елементів гімнастики.

Завдання фітнес-програми: 1) зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток і відновлення працездатності організму, забезпечення повноцінного рухового режиму; 2) розвиток фізичних якостей. Доведено, захворюваність зростає коли знижується рівень фізичного розвитку, саме тому, розвиток сили, гнучкості, швидкості витривалості впливають на всі системи організму студента: опорно-рухову, травну, дихальну, нервову і навіть органів чуття; 3) Підвищення мотивації до занять фізичною культурою; 4) Важливим для студентів СМГ є усвідомлення і вироблення навичок щодо здорового способу життя і формування у них потреби у фізичній активності; 5) покращення психологічного стану, усунування стресів і негативних емоцій; 6) регулювання ваги, виправлення постави, надбання грації та координації рухів тощо. Роллю фітнесу на заняттях фізичною культурою в спеціальній медичній групі є вплив на соматичні захворювання засобами правильно побудованих і дозованих вправ, переважно загально розвиваючих (далі ЗРВ) та гімнастичних вправ. ЗРВ мають доволі широкий діапазон рухів, від простих поз і положень до складних взаємодій різних ділянок тіла. Фітнес-програма має загальноприйнятну структуру: *підготовча частина* (15-20 хвилин) – (нормування частоти дихання и серцебиття, підрахунок ЧСС) розминка: виконання комплексу ЗРВ на місці чи в русі , вправи для дихання; *основна частина* (25-30 хвилин) – навчання і тренування: оволодіння студентами нових фізичних вправ, танцювальних рухів, елементів гімнастики шейпінгу тощо. Вправи: дозовані циклічні вправи, ЗРВ, короточасні циклічні вправи індивідуальної спрямованості, рухові ігри невисокої рухливості. Заняття фітнесом впливають на всі системи організму, за рахунок активної роботи корпусом, скручування, згинання та розгинання тулуба покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Вправи руками і ногами розвивають гнучкість, спритність координацію, відбувається розвиток м'язової сили. *Завершальна частина* (10-15 хвилин) – відновлення фізичного стану студентів (нормування частоти дихання и серцебиття, підрахунок ЧСС). Завершальна частина містить вправи на розслаблення.

Література:

1. Корягін В. М., Блавт О. З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник. Львів : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 488 с.