

діяльності в реальні дії. На третьому етапі мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність можна вважати сформованими, коли вони, перевірені особистим досвідом, перетворюються на реальні мотиви поведінки студента. Перед ним ставляться більш високі цілі, з урахуванням рівня його знань і накопиченого практичного досвіду здійснення фізкультурної діяльності [1].

На нашу думку, як інтегрований результат впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на особистість студента, активність до фізкультурної діяльності реалізується у таких напрямках:

– визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», забезпечує її прагнення до творчого «самостворення», самоудосконалення;

– є основою самодіяльного, ініціативного самовираження спеціаліста, прояву творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес власної професійної діяльності;

– відображає творчість особистості, спрямовану на суспільні відносини, що виникають у процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму [4]. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80% студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла.

Література.

1. Кебкало Т.Г. Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу / Т.Г. Кебкало, О.А. Палієнко, Н.І. Годук// Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 53-57.
2. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J.Fairclough, G.Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.
3. Developing Effective Physical Activity Programs /By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
4. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Natherleigh Press, 2009. – 208 p.

РОЛЬ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК

Вареник Дар'я, Ничипоренко Ігор

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті охарактеризовано й уточнено зміст понять "фітнес", "фітлайкер"; запропонована класифікація фітнес-програм. Виявлено вплив аеробних вправ на фізичний розвиток студенток.

Summary. In article described and refined maintenance of concepts of "fitness", "fitliker"; classification of fitness-program is offered. Influence of aerobic exercises on the physical development of students.

Актуальність проблеми. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Під впливом зовнішніх чинників, у тому числі і несприятливої загальної екологічної ситуації, а також індивідуального ставлення до себе (куріння, вживання алкоголю і т.д.) рівень здоров'я знижується. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність. Важливо не лише розуміти необхідність рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, а зробити заняття фізичними вправами нормою життя. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідне максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах оздоровчої діяльності, зокрема, різноманітних видах фітнесу [3].

Мета – розтлумачити та уточнити поняття "фітнес", "фітлайкер", класифікувати види фітнес-програм, вивчити вплив аеробних вправ на фізичний розвиток студенток.

Робота виконана відповідно до плану НДР Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД).

У дослідженні прийняли участь студентки 1-2 курсів, які навчаються у КНУТД на різних факультетах у кількості 146 осіб.

Результати дослідження. Поняття "фітнес" має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. fitness), від дієслова "tofit" –відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [1].

Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення. Отже, поняття фітнес, це багатогранне, багатоаспектне поняття, яке передбачає збереження і покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану.

Дослівний переклад слова "fitlikers" – це ті хто люблять бути у гарній фізичній формі (формаіменнику у множині) на українській мові – фітлайкери. Вважаємо за потрібне упровадити слово "фітлайкер" у термінологію галузі фізична культура і вживати його як позначення людини, яка займається фітнесом [1].

Загалом нараховується близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

Більшість фітнес-програм носить аеробний характер. Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

Під час тренування на удосконалення витривалості збільшується зміст міоглобіну в м'язах на 75-80%. Однією з найбільш важливих адаптаційних реакцій на аеробне навантаження є збільшення кількості капілярних судин навколо кожного м'язового волокна на 5-10%. Чим більше людина тренується, тим більше збільшується (до 15%) кількість капілярів, що, у свою чергу, покращує газо- і теплообмін, прискорює виведення продуктів розпаду і обмін поживних речовин між кров'ю і м'язовими волокнами. Це забезпечує підготовку внутрішнього середовища для утворення енергії і виконання м'язових скорочень. Значне збільшення кількості капілярів спостерігається через декілька тижнів або місяців тренувальних занять (залежно від вихідного рівня підготовленості фітлайкера) [1].

Крім того, аеробне тренування призводить до збільшення розмірів і кількості мітохондрій скелетного м'яза, що підвищує ефективність його окислювального метаболізму. Регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові. Так, у тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря [2]. Тренування на формування витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові і посилюють його розпад в печінці, знижують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують рівень ліпопротеїдів високої щільності. У результаті усіх цих змін покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Ендокринна система також піддається позитивним змінам у результаті аеробних занять. Так, відбувається активізація функціонування залоз, знижується концентрація гормонів у крові в стані спокою, покращуються окислювально-відновні процеси, постачання кров'ю головного мозку, скоріше знімається стомлення після розумової праці, швидше відновлюються енерговитрати [1]. Рівень фізичної працездатності є важливим показником стану здоров'я. Простежується пряма залежність між руховою активністю людини, рівнем працездатності та станом здоров'я. Одним з найбільш надійних методів оцінки працездатності людини є визначення показника максимального споживання кисню (МСК), величина якого залежить від статі, віку, ваги, зросту, рівня фізичної підготовленості, а також індивідуальних особливостей організму. Дані деяких авторів говорять про збільшення показників МСК до 20%, у результаті занять аеробними вправами, тобто вправами навиховання витривалості [2, 4]. Згідно з результатами досліджень аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію ваги тіла. Саме аеробні заняття сприяють мобілізації жирів в якості джерела енергії, що сприяє зменшенню їх кількості. Регулярні заняття фізичними вправами ведуть до функціонального вдосконалення нервової системи, до позитивних зрушень в її стані. У фітлайкерів удосконалюються

рухові навички, підвищується тренуваність, покращується координація. Комплексне використання у процесі тренувань вправ з різним ритмом, часовими параметрами, зміною характеру рухової активності веде до вдосконалення вегетативної нервової системи [2].

Віковий період 16-19 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають у середньому в 25-30 років. Продовжується підвищення рівня витривалості, збільшення сили м'язів рук, збільшення сили м'язів верхнього і нижнього відділів черевного преса, поліпшення гнучкості [2]. Таким чином, можна говорити про те, що заняття різними видами фітнесу позитивно впливають на розвиток рухових якостей студенток. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загальнорозвиваючих вправ, теоретичної бази обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. За роки навчання у ВНЗ маса тіла у студенток збільшилася в середньому на 4,0%, вагостовий показник на 4,5%. Функціональний показник, що характеризує реакцію серцево-судинної системи на навантаження зріс на 6,3%.

Висновки. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Встановлено особливості біоритміки жіночого організму, фізичної працездатності та розвитку рухової функції студенток, зокрема: функціональний стан студенток достовірно змінюється протягом навчання у ВНЗ ($p < 0,05$). Цілеспрямоване застосування програм фітнесу сприяє достовірному зниженню маси тіла, що дозволяє істотно поліпшити рухову, функціональну підготовленість і рівень здоров'я, підвищити психоемоційний стан і мотивацію до регулярних занять фізичними вправами.

Література.

1. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение /В.Н. Колясова // Вестник спортивной науки. М. – 2009, №1. – С.25-27.
2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. /Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
3. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєдєнков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. –Вип. №13. – С. 411-417.
4. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання / О.В. Яценко // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, 12-14 жовтня 2011. – С. 305-307.

СУЧАСНЕ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Воєвода Інна, Дораховський Олександр, Нестерук Юлія