

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

# ФІТНЕС ЯК АКТИВНИЙ СПОСІБ ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мельникова К. Ю.; Індик П. М., ст. викладач  
Сумський державний університет  
*kary0579249@yandex.ua*

**Вступ.** Незважаючи на те, що зараз незначний відсоток студентської молоді займається фізичним вихованням, відвідування тренажерних залів, не кажучи вже про професіональне заняття спортом та участь у змаганнях, я спробую довести або ж навіть переконати, що це надзвичайно важливо та корисно для нашого фізичного стану та загального самопочуття.

**Метою** роботи є підвищення зацікавленості фізичним вихованням, висвітлення корисних властивостей та позитивного впливу спорту на організм людини. А також виявлення переваг та надання інформативних інструкцій щодо підтримання себе у гарній формі.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед необхідно сказати, що активний відпочинок — спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого студенти займається активними видами діяльності, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла. Фітнес має чимало переваг серед яких виконання гімнастичних вправ на досить високому рівні, аніж інші дівчата, які не займаються фітнесом та подібною активною діяльністю; по-друге, демонстрація гармонійної фігури, витончених форм та здорового тіла. Оцінка результатів фітнесу як виду спорту здійснюється на змаганнях, які проводить Міжнародна федерація фітнесу (IFSB). Фітнес як вид спорту офіційно визнаний в Україні. В нашій країні створена федерація фітнесу і Українська федерація аеробіки та фітнесу [1].

Регулярні заняття фізичними вправами значно знижують ризик появи хвороби серця, інсульту, діабету та є важливим чинником профілактики ожиріння. Також необхідно зазначити,

що виконання фізичних вправ впливають і на психічний стан людини. Це проявляється в тому, що людина стає впевненою в собі, сприяє розвитку позитивного мислення, самооцінки та знижується рівень появи тривоги та депресії. Доведено, що молодь, яка займається 3–5 разів на тиждень будь-яким видом фізичного виховання має гарне самопочуття, високу працездатність та сприйняття навколишнього світу. Щодобова норма заняття спортом 30–60 хв, має збільшити шанси тривалості життя. Необхідно зазначити, що заняття фітнесом та аеробікою є оптимальним варіантом для дівчат, які хочуть привести своє тіло в гарну форму. Наприклад, займатися можна тричі на тиждень по годині. Цього абсолютно достатньо в плані фізичних навантажень.

Кожне фітнес-заняття має починатися з розминки і завершуватися заминкою. Виконуючи фізичні вправи, важливо не поспішати, – це допоможе попередити виникнення травм, перенапружень та перетренувань. Важливо також постійно підтримувати на належному рівні мотиваційний інтерес до занять. Тренування мають стати звичкою, потребою, складовою частиною життя. Для цього фітнес-цілі мають бути конкретними, реалістичними, містити в собі побіжні результати спортивних (оздоровчих) досягнень і чіткі завдання.

**Висновки.** Отже, найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є:

- необхідність поліпшення якості фізкультурних знань;
- спрямування дозвілля на створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю;
- поєднання можливості особистої автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

## Література

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія / В. Вовк – Луганськ : видавництво СУДУ, 2013. – 176 с.