



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0
А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796.412

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Жоффчак Єва Степанівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Фітнес – це вид спортивної діяльності, який впливає на формування механізмів рухової активності людини, та позитивно впливає на організм. Базою фітнесу є знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, психології та багато іншого. Усі вони спрямовані підвищити ефективність фітнеса, покращивши, в результаті тренувань, показники сили, витривалості та гнучкості.

Фітнес – це не просто певні види фізичних навантажень. Слово «фітнес» походить від англійського словосполучення «to be fit», що означає «бути в формі». Для багатьох це поняття означає активний спосіб життя, в який входить не тільки спорт, але й правильне харчування. Фітнес здатний дати вам чудовий настрій і самопочуття, а також, він зміцнює здоров'я, робить організм більш витривалим, а тіло – рельєфним і красивим.

Мета роботи. Проаналізувати значення та вплив занять фітнесом на здоров'я людини.

Матеріали та методи дослідження. Основний ефект фітнеса – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до покращення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя. В сучасному світі фітнес допомагає знижувати ризик атеросклерозу та інших серцево-судинних захворювань. Відмінно підходить для цього ходьба – один з кращих видів аеробіки. Для слабо підготовлених людей можна почати фітнес програму зі щоденної п'ятихвилинної прогулянки. Для більш міцних, починати тренування треба з двадцяти хвилин фітнеса три рази в тиждень. Через кілька тижнів збільшити тривалість ходьби до півгодини, а потім додати ще одну-дві прогулянки в тиждень. У результаті постаратися довести фітнес програму до п'яти прогулянок в тиждень по 30-45 хвилин кожна. Ходити потрібно швидким кроком, щоб пульс тримався на потрібному рівні. Спочатку ходити взагалі без ваги, потім навантажити себе на півкілограма. Так, додаючи по 0,3 кг (наприклад, в рюкзак), постаратися довести навантаження приблизно до 5-10 відсотків від ваги тіла.

Основними видами діяльності фітнеса є тренування з обтяженнями, аеробне тренування, розтяжка, і підвищення якості харчування. Вважається, що

найбільше допомагають аеробні навантаження, при яких для розщеплення молекул їжі використовується кисень. Робота аеробної системи багато в чому залежить від роботи серцево-судинної системи, що забезпечує киснем всі клітини організму – саме за його участі і відбувається переробка глікогену і жиру в енергію. Найбільш популярні приклади аеробних навантажень – це ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, різні види аеробіки і танці, тобто фітнес вправи середньої інтенсивності, які для спалювання жиру повинні продовжуватися не менше 40 хвилин і забезпечувати досить високий пульс. Основний мінус аеробного навантаження полягає в тому, що воно практично не приводить до прискорення обміну речовин.

Результати. Заняття фітнесом впливають відразу на безліч процесів в організмі людини. Зміцнення тіла і приведення його в тонус позитивно впливають на здоров'я в цілому. Спорт призводить до збільшення кровообігу, в результаті чого відбувається зміцнення судинних стінок. Відбувається очищення пор і якісне покращення шкіри. З виробленням еластину і колагену зморшки з'являються набагато пізніше. Підвищення кровообігу впливає на зміцнення волосся. Тренування дозволяють знизити стрес, через якого виробляється гормон, що впливає на швидкість процесів обміну речовин. Покращення настрою, що відбувається завдяки виробленню ендорфінів. Фітнесом займаються тисячі людей, про це говорять, пишуть, сперечаються, але не можна проігнорувати ту реальність нашого життя, чи недооцінити ту колосальну роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Основа фітнеса – повноцінне життя, де панує радість, краса, впевненість у собі.

Висновки. На основі показників фізичних даних лікар і тренер готують індивідуальну програму для занять. У фітнес-програму обов'язково включаються рекомендації з харчування. Програми передбачають як використання тренажерів, так і заняття аеробікою. Можна вибрати собі програму, в тому числі короткий курс тренувань, щоб потім займатися самостійно вдома. Але треба пам'ятати, що тільки регулярні заняття і правильне харчування можуть принести видимі результати.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1 – С. 3 – 7.

2. Куценко Г.І., Новіков Ю.В. Книга про здоровий спосіб життя – Київ, 2006.