

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

**РОЛЬ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Літус Ілля,

*Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ,
ФФВ, студент 43 групи «Здоров'я людини»*

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок, є проблемою первинного значення. 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 [1, С. 228-232].

Ряд науковців вважають, що потреба в руховій активності значною мірою визначається спадковими генетичними ознаками. Для кожної людини існує оптимальний діапазон рухової активності, необхідний для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Отже, однією з обов'язкових умов організації оздоровчої фізичної культури є необхідність індивідуалізації її навантаження [4, С. 411-417].

Фітнес - це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система.

В даний час серед студентів різко зріс інтерес до занять фітнесом силової спрямованості. У молоді велика зацікавленість до вправ з обтяженнями, тому заняття з загальної фізичної підготовки силовою спрямованістю, чи видами спорту силової спрямованості вельми популярні.

В силових видах спорту використовують різні обтяження: штанги, гантелі, блокові пристрої, амортизатори, гумові джгути та інші пристосування. В одному тренувальному комплексі з'єднується цілий ряд навантажень, який забезпечує ефективний вплив на всі органи і системи організму.

Силові якості інтенсивно розвиваються у віці 17-20 років, і якщо не долучити студентів до занять в цьому віці, то надалі розвиток цієї якості стане складним завданням, а також може залишитися дисгармонія, тобто непропорційно розвинена фігура. Застосування вправ з обтяженнями разом з іншими засобами сприяє усуненню навіть вроджених дефектів статури. Наукові дослідження підтвердили, що правильно організовані заняття силової спрямованості, які використовуються як один із засобів тренування, дозволяють підвищити функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, сприяють вдосконаленню сили, витривалості, швидкості.

У численній літературі, пов'язаній з вивченням фізичних якостей у віці 17-20 років, рекомендується розвивати силу різними вправами з обтяженнями малої та середньої ваги. У студентів спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статистичні і динамічні навантаження. Студенти 17-20 років можуть піднімати і переносити вантажі, рівні

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

та більші вазі власного тіла. Завдяки всьому цьому на заняттях з ними доступні в значному обсязі вправи з обтяженнями, з опором партнера, з подоланням власної ваги [2, С. 288-322].

Згідно з рекомендаціями науковців та тренерів силових видів спорту, новачки повинні займатися силовими тренуваннями хоча б 2 дні на тиждень. Програма вправ повинна складатися з 8-12 повторень і залучати всі основні групи м'язів: спину, груди, плечі, руки, живіт і ноги. Вільні обтяження, і тренажери дають гарний результат, жоден з цих пристроїв не має явної переваги, тому це в основному справа вибору. Тренажери рекомендовано застосовувати для підлітків із зайвою вагою або поганою фізичною підготовкою, оскільки вправи виконують в положенні сидячи з підтримкою спини. Якщо тренажери відсутні - гантелі гарний старт для зміцнення м'язів. Спочатку треба виконувати основні вправи. Обов'язково треба зміцнювати свої «центральної» м'язи - м'язи живота і нижнього відділу спини.

Для уникнення отримання травм і отримання кращих результатів необхідно різноманітність у виконанні вправ. Упровадження розтягнень у силову програму також дозволить уникнути травм. На думку авторів, незалежно від спеціалізації, для підлітків надзвичайно важливим є поєднання технічної майстерності, відповідного психологічного настрою, вміння концентруватись та розслаблятись, володіння теоретичними знаннями, певним розвитком витривалості, швидкості, координації рухів, гнучкості та сили [3, С. 262-265].

Література

1. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(3). - С. 228-232
2. Літус Р.І. Особливості методики проведення факультативних занять силової спрямованості зі студентами вищих навчальних закладів // Р.І. Літус : колект. моногр. / за ред. Н.М. Самсутіної. - Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2016. С. 288-322.
3. Літус Р.І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. - К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. - Випуск 3 К (84)17. С. 262-265.
4. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - К., 2011. - Вип. №13. - С. 411-417.