

СУЧАСНІ НАПРЯМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Блошенко О.І.

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

У роботі розглянуті питання застосування сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчих програм, які б підвищували інтерес студентів до навчальних занять фізичною культурою і спортом.

Фізична культура займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку. У студентські роки заняття особливо важливі, тому що вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань.

Обмеження рухової активності призводить до негативних змін в організмі, які проявляються у зниженні функціональної активності органів і систем; в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату; у порушенні обмінних процесів; у збільшенні об'єму жирової тканини, зниженні розумової працездатності. Фізичне виховання у закладі вищої освіти – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя.

Щоб підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою і спортом необхідно вводити нові напрями, які пропонують сучасні фітнес-клуби.

Т.Ю. Круцевич (2003) надала класифікацію сучасних фітнес-програм, які базуються на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання); поєднанні декількох видів рухової активності (аеробіка і стретчинг, оздоровче плавання і силові вправи); поєднанні одного або декількох видів рухової активності і факторів здорового способу життя (оздоровче плавання і загартування).

Один із сучасних напрямів – кросфіт, тренувальна методика на основі поєднання інтенсивних силових і функціональних вправ. У програмі тренування комбінуються біг, плавання, веслування, стрибки, лазіння по канату, робота з вільними вагами (гантелі, гирі, мішки з піском, штанги), вправи на кільцях. В процесі тренувальних занять розвиваються і удосконалюються життєво важливі фізичні якості, покращується фізичний розвиток, підвищується рівень фізичної підготовленості, працездатність серцево-судинної, дихальної систем, швидкість адаптації до зміни навантажень, що важливо у студентські роки. Зацікавленість такими програмами у студентської молоді активізує інтерес до навчальних занять та формує потребу самостійно займатися фізичними вправами.