

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС – ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Під час війни особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я [1; 3; 4].

Численними науковими дослідженнями доведено, що фізична активність сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також підвищенню стресостійкості, вона є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку та підготовленості людини, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, онкологічних захворювань та депресії [5; 8; 9].

Незважаючи на те, що більшість дорослих знають, що фізичні вправи важливі для здоров'я та фітнесу і, що регулярна фізична активність є необхідною для них та їхніх дітей, дорослі, діти та підлітки не достатньо активні. Наукові дослідження демонструють, що більше 80% дітей та підлітків не виконують норм фізичної активності, що впливає на стан їхнього здоров'я як зараз, так і в майбутньому [1; 7]. Результати проведеного дослідження щодо рівня фізичної активності в Україні свідчать, що достатній її рівень (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 17-74 років [5], тобто більшість дорослого населення не виконують рекомендованих Всесвітньою організацією охорони здоров'я норм фізичної активності (150-300 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності або 75-150 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності) [9].

Малорухомий спосіб життя є фактором, що сприяє зростанню надмірної маси тіла та ожиріння збільшує всі причини смертності, подвоює ризик серцево-судинних захворювань, діабету, а також збільшує ризик раку товстої кишки, високого кров'яного тиску, остеопорозу, розладів ліпідів, депресії та тривоги, що робить його однією з найбільш серйозних,

але недостатньо вирішених проблем громадського здоров'я нашого часу [1; 8; 9].

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Мати належний рівень оздоровчого фітнесу є критичним для здоров'я та благополуччя.

Оздоровчий фітнес складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він розвиває якості необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя. Оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань. Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком захворювань та поліпшенням якості життя [1; 3; 4]. Оздоровчий фітнес складається з наступних компонентів фізичного фітнесу: кардіореспіраторної витривалості, сили та силової (м'язової) витривалості, складу тіла та гнучкості. Кардіореспіраторна витривалість – це здатність серцево-судинної та дихальної систем ефективно доставляти кисень під час тривалої фізичної активності. Склад тіла – це співвідношення жирового і чистого компонентів тіла (відносна кількість м'язів, жиру, кісток та інших життєво важливих частин організму). М'язова сила – це кількість сили, яку м'яз може чинити проти опору. М'язова витривалість – це здатність м'язів продовжувати працювати без втоми. Гнучкість – це діапазон руху в суглобі [1; 3; 4; 6].

Ефективно створена програма з оздоровчого фітнесу повинна містити наступні обов'язкові компоненти: аеробна фізична активність – для поліпшення рівня кардіореспіраторної витривалості та оптимізації маси та складу тіла, силова фізична активність – для розвитку м'язової сили і м'язової витривалості та для поліпшення складу тіла та стретчинг – для розвитку гнучкості [1; 3; 4]. Створюючи програму з оздоровчого фітнесу можна використовувати вправи з Пілатесу, фітнес-йоги, силові вправи, фітнес-ходьбу тощо [1; 2; 3; 4].

Тобто програми з оздоровчого фітнесу охоплюють всі аспекти фізичної підготовленості, здобувача вищої освіти, підвищують його рівень фізичної активності, сприяють поліпшенню ментального і фізичного здоров'я та сприяють утвердженню здорового способу життя протягом життя. Саме тому побудова фізичного виховання у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на програмах з оздоровчого фітнесу та активно застосовувати сучасні фітнес-технології.

Література

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Указ Президента України. 2016. Київ. № 42/2016.
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

4. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

5. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. . Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-2

6. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.

7. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.