

Юлія, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 8 (92). – С 189-198.

2. Борисенко В. Технологія розвитку спеціальних рухових якостей студентів у навчанні волейболу / В.Борисенко, Ю. Козерук Ю.В., О. Нестеров / Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 4 (160). Чернігів: НУЧК, 2019. – С.134-138.

3. Козерук Ю.В. Волейбол у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / В.В. Борисенко, Ю.В. Козерук / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Секція: Актуальні проблеми системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: окремий аспект: зб. наук. праць «ЛОГОΣ» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 1 листопада, 2019 р. м. Харків. С. – 60-65.

4. Піменов, М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – К. : Здоров'я, 1967. – 212 с.

5. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсмена / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 342 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Васькевич Сніжана

*Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
pavlova87-18@ukr.net*

Постановка проблеми. Слово «фітнес» існує без перекладу в усіх мовах світу. Цей термін пішов від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі. Іншими словами - добре себе почувати, прекрасно виглядати і бути здоровим. Типова помилка багатьох полягає в тому, що між поняттям фітнес і терміном фізкультура ставиться знак рівності. Проте фітнес об'єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й здорове збалансоване харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, в тому числі боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя [1].

Обговорення. Позитивний вплив силових фітнес тренувань включає збільшення чистої маси тіла, сприяє розвитку силових якостей, поліпшує тонус м'язів та зовнішній вигляд людини, сприяє посиленню щільності кісткової тканини та збільшує рівень метаболізму в стані спокою.

Силове тренування допомагає підтримувати належний склад тіла, оскільки м'язи - це метаболічно активна тканина, яка утилізує кілокалорії для роботи та відновлення. Жирова тканина не є метаболічно активною, тому потребує менше енергії для зберігання [1,2].

Регулярні силові фітнес-тренування можуть допомогти зменшити втрату чистої м'язової маси. Саме завдяки регулярним заняттям фітнесом можливо попередити збільшення жирової маси тіла пов'язаного з віком, особливо абдомінального жиру, дозволяючи більш ефективно підтримувати чисту масу тіла і зменшуючи ризик виникнення захворювань [3].

Рекомендації. Позитивний вплив аеробного фітнесу виявляється в тонізуванні діяльності центральної нервової системи (ЦНС) за рахунок нервових імпульсів, які виникають в рецепторах, які розташовані в м'язах, суглобах, вестибулярному апараті.

Поліпшуються окислювально відновлювальні процеси, постачання кров'ю головного мозку, що сприяє зниженню стомлення. Внаслідок аеробного фітнесу змінюється взаємодія у вегетативній нервовій системі, яка складається з симпатичного та парасимпатичного відділів. Знижується симпатичний (активізуючий) вплив на ряд систем організму, в першу чергу на серцево-судинну систему та переважає тонус парасимпатичної системи (стабілізуючий вплив), що виражається в зменшенні частоти серцевих скорочень у стані спокою, частоти дихання, артеріального тиску.

Література

1. Рогаль І.В., Васькевич СС, Особливості занять з фізичного виховання у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;7(115)19:24-27.
2. Сальникова С.В. Динаміка змін компонентного складу маси тіла жінок 37-49 років під впливом занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Вип. 30, 2018. С. 95-100.
3. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздімів Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця-Житомир. 2017;4:226-231. ISSN 2071-5285.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО

Войтенко Сергій, Войтенко Діана

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського кафедра теорії і методики спорту,
voytenkosm@ukr.net*

Постановка проблеми. Ми висунули припущення, що «володіння складною технікою фізичних вправ за постійно змінених зовнішніх умов