



**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**  
**Науково-практична конференція з міжнародною участю**  
*присвячена Дню працівників освіти*  
**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**  
**19 жовтня 2021 року**



**2021 рік**

**Харківський національний медичний університет  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна  
Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого**

**«Сучасні досягнення фізичного виховання»**

*Матеріали науково-практичної конференції  
з міжнародною участю*

(19 жовтня 2021 року, Харків)

**2021 рік**

**Мосіяш Анастасія**  
**Сучасні напрями фітнесу як підтримка здорового**  
**способу життя**

студентка: 2 курсу, 2 групи, стоматологічного факультету  
[avmosiash.st20@knmu.edu.ua](mailto:avmosiash.st20@knmu.edu.ua)

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський медичний університет  
Науковий керівник: викладачка  
Почерніна Марія Григорівна  
mh.pochernina@khnu.edu.ua

**Актуальність.** У сучасному світі існує різноманітна кількість видів тренувань. Розвиток соціальних мереж сприяє поширенню різних напрямів фізичного навантаження. Нині кожен тренер чи наставник здорового способу життя хоче розповсюдити загальні ідеї правильного харчування та фізичної культури. Тому останнім часом це стало досить популярним, особливо серед молоді. Різнманітні напрямки фітнесу – це ефективні види тренування, які дозволяють безпечно схуднути, підтримувати фізичну форму враховуючи правильне харчування та виконання простих і комплексних вправ, беручи до уваги індивідуальні особливості кожної людини.

Головною метою дослідження є ознайомлення з різноманітними видами фітнесу задля оздоровлення та підтримання нормальної функціональності людського організму.

Фітнес, як вид фізичної культури, має багато варіацій видів навантажень та способів тренувань, тому ми можемо підібрати комплекс вправ, зважаючи на власні

здібності та індивідуальні особливості. Наприклад, це як аеробіка, стретчинг, йога, пілатес та ін. Аеробіка - це система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибки, присідання, махи ногами, випади, які виконуються без пауз. Використання вправ та їх комбінацій, особливо під музичний супровід забезпечують позитивний емоційний стан занять.

Існує багато напрямків аеробіки. У степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, за допомогою якої виконуються кроки, підскоки та інші вправи. Тренування проводяться для людей з будь-якою фізичною підготовкою.

Фітбол рекомендують при захворюваннях вен та суглобів. Заняття проводяться під музику, темп залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини.

Скіпінг - це досить чудовий вид фітнесу із дітьми. Для занять застосовується скакалка для варіацій стрибків та підскоків. Довжина скакалки визначає специфіку тренувань.

Для покращення координації рухів рекомендують кенгуру та слайд-аеробіку. При виконанні вправ кенгуру-аеробіки використовують спеціально винайдене взуття – «іксо-лоперс». Конструкція взуття зменшується навантаження на колінний, тазостегновий суглоби та хребет. Але такий напрям вимагає попередньої підготовки, добре розвиненої координації рухів та відчуття рівноваги.

Слайд-аеробіка передбачає вправи, що виконуються на слайддоріжці за допомогою спеціального взуття. Заняття на слайді покращує стан кровоносної та

дихальної систем організму, координацію, відчуття рівноваги.

Такий вид фітнесу як йога допомагає досягти гармонії між тілом і розумом, формує гарне тіло, розвиває концентрацію уваги, підвищує функціональний стан організму. Цей вид фітнесу є системою безпечних фізичних навантажень, тому що тренування не передбачають значних зусиль. Також виділяють окреме спрямування йоги – калланетика. Це комплекс гімнастичних вправ, що спрямований на роботу і розтягування глибоких шарів м'язів. Таке тренування рекомендоване при остеохондрозі, болю в шийному і поперековому відділах хребта.

Пілатес - це вид фітнесу, що характеризується спрямованістю на групи м'язів живота, особливо на їх глибокі шари. Тренування розвивають координацію, гнучкість і силу м'язів всього тіла. Необхідно дотримуватися принципів пілатесу: дихання, центр, концентрація, контроль, точність та плавність. Базою є концентрація на центрі тіла, так званий «powerhouse» - ділянка між несправжніми ребрами та лобковим симфізом.

Отже, сучасні напрямки фітнесу різноманітні, створені для людей із різною фізичною підготовкою. Тренування оздоровлюють наше тіло у поєднанні з правильним харчуванням. Фітнес дозволяю підтримувати наше фізичне, психічне і духовне здоров'я.