

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

## Література

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. №. 1. С. 20-25.
2. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізическій культурі на основі сучасних інформаційних технологій: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1995. 47 с.
3. Зайцева В. В. Оптимізація двигательних режимів на основі типологічних особливостей індивіда. Фізическа культура індивіда. 1994. С. 21.
4. Зубаль М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років. Physical education, sport and health culture in modern society. 2009. №. 3 (7). С. 65-71.
5. Кириленко Г. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів як основа навчальних програм / Г. Кириленко, О. Кириленко //Імідж сучасного педагога. 2013. №. 3. С. 28-31.
6. Ковальчук О. В. Сучасні підходи до побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 48-51.
7. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №. 2 (24). С. 34-44.

## МЕДИКО – БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

**Кошура А. В.**

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

**Анотація.** Більшість порушень здоров'я, які являються причиною передчасної смерті, можна запобігти за допомогою щорічних медичних обстежень та профілактичних заходів (наприклад, профілактичних щеплень). Необхідні ресурси та політична воля, щоб такі послуги стали доступні для кожної людини. У більш матеріально забезпечених верстах суспільства, де профілактичне медичне обслуговування є звичайним, з'явилися порушення здоров'я, котрі можуть бути причиною завчасної смерті або втрати працездатності. Ці порушення здоров'я залежать від зміни образу життя людини. До них відносяться: стенокардія, атеросклероз, остеохондроз, рак, діабет, депресія, надлишкова вага, інсульт. Метою оздоровчого фітнесу є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його

порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину у сироватці крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

**Актуальність.** Фітнес - це активний, здоровий спосіб життя. Фітнес гармонійно поєднує в собі заняття спортом, досконалість фізичної форми, рівновага емоційного стану і правильне харчування. Єдиного і остаточного, сформованого визначення фітнесу досі не існує. У буквальному перекладі з англійської мови слово "fitness" (to be fit - "бути в формі") - придатність, відповідність. Сьогодні під терміном "фітнес" розуміється різнобічний розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Доведено, що за допомогою фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності людини.

Фітнес - це спосіб життя. Фітнес дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму. Фітнес включає в себе і заняття в тренажерному залі, і аеробіку, і правильне харчування - одним словом, фітнес - це спосіб життя, який прийнято називати "здоровим". Для сучасної людини фітнес асоціюється з успіхом у житті і молодістю. У Стародавній Греції і Стародавньому Римі існував культ атлетизму, здорового і красивого тіла. Грецькі і римські атлети прагнули до поєднання внутрішньої і зовнішньої краси і здоров'я. У міру розвитку цивілізації, чим більше матеріальних благ людина придбала, тим гірше ставало його здоров'я. Людина, яка живе у великому місті, відчуває на собі шкідливий вплив навколишнього середовища, стреси, вживає їжу швидкого приготування.

У США перші фітнес-програми були розроблені під час Другої світової війни для американських солдатів, щоб вони знаходилися в хорошій фізичній формі. Під керівництвом професійних спортсменів військові качали прес, виконували силові вправи, підтягувалися на перекладині. В середині минулого століття Президентська рада з фітнесу вирішила рятувати американську націю від ожиріння і хвороб. Зараз близько 20 мільйонів американців постійно займається фітнесом. Фітнес має на увазі під собою комплексну програму відновлення і підтримки здоров'я за допомогою органічного поєднання різних методик фізичної культури, спортивно-технічних засобів і інших різнопланових заходів по зміцненню здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Виражені зміни середовища життєдіяльності людини (забруднення довкілля, погіршення якості води та харчових продуктів, постійні емоційні перевантаження тощо) сьогодні все частіше стають першопричиною погіршення здоров'я, як дорослого населення, так і молоді, підвищення рівня смертності тощо. У зв'язку з цим сучасний світ докорінно переосмислює основні завдання фізичної культури і спорту, як

міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації, які розробляють сучасні фітнес-програми, як наприклад, “Міжнародна асоціація активності і танців”, “Всесвітня організація фітнеса”, Європейська конференція “Спорт і здоров’я” та інші. Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминує призводить до термінологічної та методичної плутанини. Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень - придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний готовий. Найближчим за семантикою до слова “фітнес” в українській мові є слово “підготовлений”. Фітнес - поняття багатомірне, багатоаспектне. Якщо брати до уваги мету фітнесу, то це поняття більшою мірою відповідає загальноприйнятому у нашій країні поняттю “фізична культура”. Для більш глибокого розуміння слід розділити поняття фітнесу на загальний фітнес та фізичний фітнес. Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров’я та здоровий спосіб життя[3].

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму. Будь-яка програма занять, кінцевою метою якої є здоров’я, належить до фітнесу, але заняття будь-яким видом спорту, які ставлять за мету досягнення найвищих результатів, не можуть бути віднесені до фітнесу. Це пов’язано з тим, що вузькоспеціалізовані заняття на рівні високих досягнень не вирішують оздоровчих завдань. Сьогодні ми є свідками триумфу фітнесу. Його популярність базується на ефективності, доступності, зовнішній привабливості. Загалом фахівці налічують близько 200 різних оздоровчих програм з фітнесу. Така кількість фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-оздоровчі інтереси широких мас населення.

### **Література.**

1. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук ВФ і С: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 39 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. : Олимпийская литература, 2004. 375с.
3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия “фитнес”. Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 45-46.