**Корольова Н.Ю.**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ПО ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЮ В УІПА**

Сьогодні із зниженням рівня життя, погіршенням екологічних умов, на перший план висуваються проблеми збереження здоров’я. Організація занять по фізичному вихованню в вищих навчальних закладах повинна передбачати збереження і зміцнення здоров'я не тільки студентів, але і науково-педагогічних працівників. З зростанням психоемоційного навантаження, з порушенням режиму дня та харчування, зниженням рівня фізичної працездатності та рухової активності, інтенсивності і напруженості роботи працівників вузів, зростає роль фізичного виховання як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності викладачів.

Широкі можливості фізичного виховання визначають пошук нових форм його організації в вузах із включенням великого кола заходів, що збільшують як загальний обсяг фізичного навантаження, так і зацікавленість студентів і співробітників у фізичному удосконалюванні.

В даний час для рішення цих комплексних задач в УІПА широко використовується заняття з фітнесу в системі фізичного виховання студенток і співробітників академії.

Фітнес, це комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, заснований на використанні різноманітних вправ аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики. Фітнес об’єднує не тільки фізичну активність та ще раціональне харчування.

До основних завдань занять фітнесом відносяться:

зміцнення здоров'я;

загартовування організму і підвищення рівня фізичної працездатності;

поліпшення різнобічної фізичної підготовки;

формування звички і потреби систематично займатися фізичними вправами.

Вправи фітнесу сприятливо впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Заняття проводяться під ритмічну музику і сприймаються із задоволенням. Музика підтримує темп рухів і створює високий емоційний фон.

Фізичне навантаження регулюється кількістю вправ в комплексі, характером, способом, темпом і ритмом виконання, кількістю повторень кожної вправи та вихідним положенням.

Під час проведення фітнесу найбільш оптимальна ЧСС – 120-160 уд./хв.

Фізичні вправи можна класифікувати на п'ять зон інтенсивності фізичного навантаження в залежності від спрямованості енергозабезпечення організму:

1. Навантаження низької інтенсивності ЧСС до 130 уд./хв. (підготовча і кінець заключній частини занять: ходьба, вправи на місці).

2. Навантаження в зоні середньої та помірної інтенсивності ЧСС до 130-155 уд./хв. (тривала робота аеробної спрямованості, підвищення споживання кисню становить 40-60% від максимального рівня, кінець підготовчої початок основної частини занять).

3. Зона великої інтенсивності ЧСС до 155-175 уд./хв. (підвищення кисню до 60-70% в основній частині заняття). 4. Зона високої інтенсивності ЧСС 175 і більше уд./хв. (споживання кисню 80-100%, анаеробні навантаження).

5. Зона максимальної інтенсивності ЧСС 180-200 уд./хв. (біг, стрибки, силові вправи).

Для правильного вибору інтенсивності фізичного навантаження, викладач, який проводить заняття з фітнесу, повинен враховувати і вміти оцінити наступні фактори:

оцінити правильність побудови навчально-тренувального заняття;

вибрати і послідовно використовувати різні засоби тренувань як в одному занятті, так і протягом усього мікроциклу;

визначити відповідність величини навантаження на занятті відповідно до фізичного розвитку тих,хто займається;

визначити кількість можливих повторень окремих вправ і тривалість інтервалів відпочинку між ними.

Принцип оздоровчого тренування з фітнесу: систематичність, доступність, поступовість змінення навантаження, індивідуальний підхід, постійний візуальний контроль, високий емоційний фон, дотримання правил техніки безпеки.

Тривалість занять фітнесом в УІПА становить 60 хвилин. Проводяться два рази на тиждень у другій половині дня. Ці заняття спрямовані на зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчанні танцювальним, дихальним і іншим вправам у швидкому темпі.

В основу методики викладання вправ покладено принцип біологічної доцільності. Тому в заняттях використовуються помірні навантаження, підбираються цілісні динамічні і танцювальні вправи, що найбільш відповідають особливостям моторики жіночого організму і сприятливо впливають на їхній емоційний стан. У заняття включаються вправи силової і швидкісно-силової спрямованості.

Для стимуляції вегетативних функцій в основній частині заняття включаються рухи, що викликають великі фізіологічні зрушення в організмі.

Незалежно від виду заняття (базова аеробіка, каланетіка, шейпінг, танцювальні рухи тощо) значення ЧСС тих, хто займається, не повинно перевищувати на піку аеробного навантаження 170-180 уд./хв.. Якщо спрямованість заняття на більш силовий характер, то оптимальні значення ЧСС будуть коливатися від 130 уд./хв. до 140 уд./хв.. ЧСС впродовж танцювальної частини не перевищує 150-160 уд./хв.. Саме такі показники ЧСС та обов’язковий контроль впродовж всього заняття сприятимуть покращенню роботи усіх органів та систем організму та стану здоров’я в цілому, що і є основною метою проведення занять з фітнесу.

Фізичні вправи виступають, як основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження, є потужним джерелом підвищення загальної працездатності.