

*Совгіря Т. М., Старостіна К. В., Коротя В. В. (Україна)*

## **ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК НАУ ДО ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ**

Фізична культура дуже важлива для кожного, бо вона допомагає підтримувати організм у формі як зовні, так і всередині. Спортивні навантаження загартовують здоров'я, покращують витримку та концентрацію. Людина, яка займається стає більш цілеспрямованою, адже розуміє, що праця завжди має результат.

На нашу думку, одне заняття на 2 тижні – стільки часу приділяють для спорту у Національному авіаційному університеті, це замало для того, щоб результат був ефективним. Як відомо підтримуючий ефект досягається при двох заняттях на тиждень.

Так, одним із видом спорту який є популярний серед молоді є фітнес. Регулярні заняття фітнесом покращують гормональний фон, знімають стрес та поліпшують настрій, у наслідок чого є дієвий результат.

Для того щоб з'ясувати відношення студентів НАУ до занять фітнесом нами було проведено анкетування зі студентами. Опитавши жителів 4 гуртожитку, а саме 65 дівчат, ми з'ясували, що 9% студенток відвідують секції у НАУ, але більшість (72%) ходить у фітнес-клуби та інші подібні заклади, пояснюючи це тим, що хочуть мати гарну фігуру або ж не уявляють своє життя без спортивних навантажень. Так 6% опитаних зазначили, що займаються вдома, бо бюджет не дозволяє і так зручніше. Інші ж 13% вказали, що взагалі не займаються спортом, бо не вважають це потрібним.

Питання про шкідливі звички дало вражаючі результати. Лише 15% дівчат палять, 9% зловживають алкоголем та 36% випивають алкогольні напої на свята. Решта дівчат не мають шкідливих звичок і притримуються здорового способу життя. Майже 44% дівчат слідкують за своїм харчуванням та намагаються їсти лише корисні продукти.

Як відомо, існує безліч видів спорту, ми попросили дівчат, що займаються вказати чим саме, як результат: 48% відвідують тренажерний зал, 13% ходять на групові заняття, 8% займаються танцями, 2% боксом, 4% плаванням, 16% бігають зранку та 13% займаються йогою. На питання “Чому?” дівчата відповіли майже одне і те ж, а саме, що спорт допомагає їм відволіктись, підіймає настрій та тримає їх у формі.

Звісно, не всі опитані солідарні з думкою, що фізичне виховання потрібне, адже не кожен має здібності до спорту. Значна частина дівчат вказали на те, що вважають цей предмет корисним, але його не варто було б оцінювати, бо не всі можуть здати нормативи “на відмінно”. 7% студенток зазначили, що відвідують фітнес-клуби, але вважають пари зайвими, бо вони не мають відношення до спеціальності.

Звичайно, фітнес як предмет не має відношення до навчання, але у нього дуже багато переваг. Займаючись спортом, легше відмовитися від шкідливих звичок, а особливо паління. Вправи добре стимулюють обмін речовин. Відомо, що спортсмени, які кинули палити, простіше справляються з великими навантаженнями, оскільки у них покращується постачання тканин киснем, яке, звичайно ж, ускладнюється, коли людина палить.

Займаючись спортивними вправами, можна контролювати апетит завдяки тому, що збільшується кількість ендорфінів, які виділяє мозок в таких ситуаціях. Ендорфіни запобігають передчасному виникненню почуття голоду, допоки організму не потрібна буде енергія.

При заняттях спортом організм отримує більше кисню, ніж при сидячому і малорухомому способі життя. А чим більше кисню, тим активніше кровообіг. Тому приплив свіжої крові безпосередньо покращує стан шкіри і сповільнює процес утворення зморшок.

Регулярні заняття фітнесом, ранкові пробіжки, хореографія значно покращують гормональний фон. Сьогодні показує, що гормональний дисбаланс – це одна з

актуальних та поширених проблем серед молоді, а особливо жінок, що часто позбавляє щастя материнства. Три заняття фізичними вправами в тиждень – і можна значно зменшити ризик дисбалансу гормонів.

Обов'язково потрібно підкреслити прекрасну фізичну форму, якої досягають в процесі регулярних спортивних занять. М'язи підтягуються, об'єми зменшуються, форми тіла стають привабливішими. Невже це не привід для того, щоб встати трошки раніше і зробити хоча б 10-хвилинну зарядку?

Після розповіді про переваги спорту 10% студенток змінили свою думку та підтримали те, що це дуже корисно. Здоровий спосіб життя все активніше вводять у маси, особливо серед студентів. У фітнес-клубах та інших спортивних закладах є знижки для студентів, щоб вони могли займатись у зручних умовах і не витратити забагато коштів. Також відвідуючи тренажерні зали, танцювальні групи та фітнес-центри, ви знайдете багато нових знайомих та друзів, розширите свій кругозір, що є дуже вагомим пунктом у довгому списку «плюсів» заняття спортом.

У Національному авіаційному університеті треба більше занять з фізичного виховання задля того, щоб поширювати ідею здорового способу життя серед студентів та залучати їх до спорту, вчити основам правильного харчування та слідкування за своїм здоров'ям.