Щоденник самоконтролю слугує методом обліку самостійних занять фізичними вправами, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів рухової підготовленості та виконання тижневого рухового режиму, фіксуються всі об'єктивні ознаки фізичного стану організму під впливом фізичних навантажень [5].

Список використаних джерел

1. http://surl.li/tqcys (дата звернення: 13.04.2024).
2. Чижик В.В., Дудник О.К.. Методи досліджень у фізичному вихованні. Біла Церква. РГ «4х4». 2013. 240 с.
3. Бєлкова Т.О., Малахова Ж.В.. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. К. 2021. 73 с.
4. Джерелій В.. Дистанційна освіта при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Харків. 2023. 55 с.
5. http://surl.li/tqdby (дата звернення: 13.04.20 24).

КУРТАШ С.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ЦИБРОВСЬКИЙ А., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

СОЦІАЛЬНА ФУНКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Фізична культура та спорт виконують багато соціальних функцій, адже, окрім основної задачі: сприяння фізичному розвитку людини, під час занять формуюєть особистість, міжособистісні зв'язки та відбувається соціалізація. По-перше, здоров'я нації покращується за допомогою засобів фізичної культури та спорту. Заняття фізичними вправами можуть запобігти багатьом захворюванням, таким як діабет, ожиріння, серцево-судинні та інші. Економічне зростання та стабільний розвиток суспільства залежать від здорового населення [1, с. 27].

По-друге, фізична культура та спорт розвивають такі якості, як дисципліна, наполегливість, цілеспрямованість, тощо. Ці якості дуже важливі як для спорту, так і для професійного зростання [2, с. 18].

Фізична культура та спорт також сприяють соціальній інтеграції та згуртованості. Спортивні події та змагання об'єднують людей різних соціальних верств, віросповідань і національностей, щоб розвивати толерантність. Спорт є ефективним засобом подолання упереджень і дискримінації (рис. 1).

Фізична культура та спорт також допомагають людям відновитися після важкої роботи чи навчання. Активний відпочинок або заняття улюбленими видами спорту та фізичними вправами можуть сприяти усуненю стресу та покращити емоційний стан [3, с. 41].
Фізична культура та спорт мають важливе економічне значення. Адже, розвиток спортивної індустрії сприяє розвитку туризму та суміжних галузей. Участь у міжнародних змаганнях також підвищує престиж країни та створює позитивний імідж [4, с. 63].

Рис. 1. Спорт – засіб соціальної інтеграції

Джерело: https://www.teamsnap.com

Таким чином, фізична культура та спорт мають значний соціальний вплив у наш час. Вони мають рекреаційні та економічні цілі, підтримують здоров'я країни та розвивають окрім рухових кондицій ще і важливі риси характеру. Отже, держава повинна приділяти значну увагу розвитку спорту та фізичної культури на державному рівні, а також підтримувати здоровий спосіб життя серед населення.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.

2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеєв Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

3. Білецька В.І., Шиян Б.М., Лопатенко Г.О. Фізична культура та здоров'я людини: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 272 с.

4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2021. 184 с.

ЛОГВІНОВ Д.,
3 курс, 1 група, ФТБ ДТЕУ
Науковий керівник
ГОЛОВІНА С., *ст. викл. (ДТЕУ, м. Київ)*

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є фітнес.

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм.

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як всебічний фітнес.

Фізіологічний фітнес має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії [1, с. 14].

Загальним фітнесом називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя – це динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами людини. Синонімом до цього поняття є термін «позитивний фітнес».