

нения с использованием различных фитнес направлений могут быть включены в учебную программу по дисциплине «Физическая культура».

Современная аэробная гимнастика многолика, но объединяющим элементом является одновременный метод проведения занятий с использованием музыкального сопровождения для больших групп занимающихся.

Оздоровительная аэробика основана на интенсивных и динамических упражнениях, предназначенных для повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костно-мышечного аппарата. Исследования многих авторов подтверждают, что занятия аэробикой повышают настроение, учат управлять эмоциями, помогают снять напряжение, накапливающееся в процессе учебных занятий, делают фигуру более грациозной. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности и двигательной культуры студенческой молодежи.

### **Литература**

1. Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – С-Петербург, 1999. – 258с.
2. Глахан, Л.М. Две стороны одной монеты //Сила и красота. – 2000. – № 10. – С.76 – 80.
3. Зацюрский, В.М. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья/ В. М. Зацюрский, В.Л. Уткин, В.И. Бондин. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990. – 111с.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». – М.: Издание официальное, 2000. – 34с.
5. Сиднева, Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.:1997. – 48с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.**

*Старостина Екатерина Владимировна,  
преподаватель,  
Национальный Авиационный Университет  
г.Киев*

*Аннотация.* Статья содержит теоретический обзор материалов по проблеме использования современных фитнес-технологий в области физического воспитания в ВУЗах, методические приемы использования новых фитнес-технологий для формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья студентов.

*Ключевые слова:* фитнес технологии, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

*Abstract.* Article contains theoretical materials on a problem of use of fitness technologies in physical training on high school, methodical receptions of use of new fitness technologies for formation of representations about a healthy way of life and for preservation of health of student.

*Index terms:* fitness technologies, healthy lifestyle, physical culture, students.

Здоровье общества и, в особенности, подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности. Особенно остро эта проблема стоит

среди студенческой молодежи – наиболее критической группы населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Ведь, без сомнения, в основе экономической стабильности не последнее место занимает здоровье и активное долголетие трудоспособного населения страны. Исходя из этого, возникает необходимость в популяризации, использовании и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечь наибольшую массу студенческой молодежи к здоровому образу жизни, повышения уровня их двигательной активности и улучшения общего физического состояния.

Практическим применением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов являются разнообразные фитнес- и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

На сегодняшний день новейшими программами являются следующие.

1.Бодипамп(Bodypump) - интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом, проводится в группах от 20 до 40 человек. Продолжительность 55-60 минут. Не рекомендована людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

2.Бодикомбат(Bodycombat) - фитнес-программа которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств, таких как каратэ, кик-боксинг, ушу, тейквандо, тайцзюань. Без спаринг-боев. Продолжительность 55 минут. Бодикомбат является одной из самых энергозатратных тренировок. Не рекомендовано людям с нарушением осанки и зрения.

3.Спининг(Spinning) - высокоинтенсивная тренировка на стационарных велосипедах в визуальном сопровождении фильма, который создает эффект вело-прогулки на природе. Продолжительность 60 минут. Не рекомендована людям с ишемической болезнью сердца и хронической сердечной недостаточностью.

4.Бодибаланс(Bodybalans) это достаточно динамичная программа в сочетании с йогой, пилатес, тайцзюань. Направленная на контроль дыхания и осанки, развитие пластики и выносливости, а также душевной гармонии. Продолжительность 55 минут. Рекомендована для всех.

5.Майнд энд боди(Mind and body) программа предполагает достижение душевного равновесия, уверенности в себе и развитие гибкости при помощи упражнений в сочетании со специальной дыхательной системой. Противопоказаний не имеет. Продолжительность 50-60 минут.

6.Стрейч(Stretch) программа включает в себя разнообразные упражнения на растягивание и расслабление мышц, на фоне определенной дыхательной последовательности. Движения снимают напряжение и выполняются более плавно по сравнению с системой пилатес. Продолжительность от 55 до 90 минут. Противопоказаний не имеет.

7.Пилатес мэт(Pilates mat) выполняется для улучшения координационных возможностей человека, гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание уделяется поясничному отделу, в сочетании с дыхательными упражнениями. Комплекс способствует овладению контролем над телом из различных исходных положений. Продолжительность около 60-70 минут. Не имеет противопоказаний.

8.Порт де бра (Port de bras) (рис.3) - буквальный перевод с французского “движение рук”. Программа основана на балетной хореографии в сочетании с силовой подготовкой. Продолжительность от 60 минут.



9.Гоу-гоу (Go-go) современное, танцевальное направление с яркими движениями в сочетании с нагрузкой аэробной направленности развивает координацию и выносливость.

10.Джукари (Jukari) (рис.4) - своеобразная смесь аэробики и цирка с применением оборудования – аналог цирковой трапеции.Позволяет развить силовые и координационные возможности, а также гибкость и ловкость.



11.Скипинг (Skipping) - программа создана на основе чередования разнообразных прыжков со скакалкой. Развивает ловкость, выносливость и силу. А так же, в систему активно внедряются современные танцевальные направления такие как хип-хоп, брэйкданс. Одним из подразделений этой программы является дабл-дач, в котором используют две длинные поочередно вращающиеся скакалки.

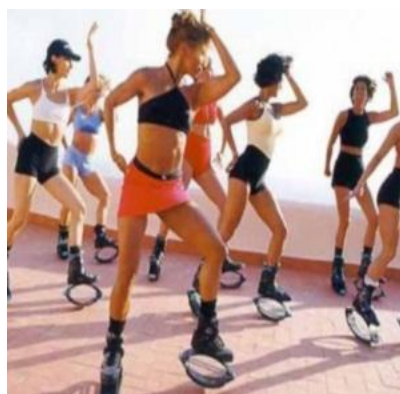
12.Программа Босу (Bosu) (рис.1) - от английского "both side use" – использование с двух сторон. Свое название получила от тренажера- платформы в виде полусферы высотой около 30 см. Платформу укладывают как ровным так и выпуклым краем вверх - получается неустойчивая поверхность, что значительно повышает эффективность занятий и интерес к ним.



13.АВСфитнес (от английского Abdominal –Back-Spine) упражнения направлены на укрепление мышц спины, брюшного пресса и правильную осанку.

14.Пол-дэнс (Pole dance) - упражнения на пилоне, вертикальном металлическом шесте, с элементами спортивной гимнастики.Упражнения развивают ловкость, силу и пластику движений.

15.Кенгуджампинг (Kango jumping) (рис.2) - переводится с английского как прыжки кенгуру. Их отличительной особенностью является использование специальной обуви с прикрепленными к подошве пластинами-пружинами в виде полусфер, что, по мнению авторов, значительно снижает ударную нагрузку на суставы.



Отдельно хотелось бы выделить велнес (Wellness) -технологии, которые приобретают все большую популярность в наши дни. Велнесс – это новый комплексный подход к стилю жизни, где доминирует здоровье, прекрасное самочувствие и ухоженный внешний вид. Термин “Wellness” происходит от английского “well-being “ и “fitness”, что означает хорошее самочувствие и благосостояние. Цель велнесс – поддерживать стиль жизни, источать энергию успешности, тратить деньги на полноценное существование, построение внутренней и внешней гармонии.

Основные принципы велнес философии это: расслабление и гармония (избежание стрессов или избавление от них в SPA салонах), красота и уход за телом, движение и сбалансированное питание, умственная и физическая активность. Велнесс – это баланс тела и разума, гармония души и интеллекта, психическое и социальное равновесие, позитивное отношение к себе. Популярность велнес –

технологий во многом объясняется комплексным подходом к здоровью индивидуума.

Ежегодно появление большого количества новых фитнес - программ способствует популяризации индустрии здоровья среди широких слоев населения, повышает конкуренцию между программами ( отсеивает устаревшие и развивает лучшие варианты), повышает и поддерживает интерес к новым видам физической активности и пропагандирует здоровый образ жизни, реализует переход от простого интереса к потребности в двигательной деятельности.

При внедрении современных фитнес- и велнес- программ полностью или частично в курс физического воспитания высшей школы значительно повышается интерес у студенческой массы к предмету, обеспечивается мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Наличие философского обоснования фитнес- и велнес-технологий способствует все большему распространению идеологии данных систем в студенческой среде.

Таким образом, можно сказать - использование современных фитнес-технологий во всем их разнообразии в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а так же, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что в свою очередь является залогом здоровья и активности будущего поколения.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Газизова Регина Расиховна*

*ассистент*

*Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО*

*«Башкирский государственный университет»*

*г. Стерлитамак*

*Аннотация.* В статье описана роль профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов.

*Abstract.* In article the role of professional and applied physical preparation of future experts is described.

*Index terms:* professional and applied physical training of specialists.

Многие профессии требуют от специалиста высокого уровня физической подготовленности, силы, ловкости, воли, выносливости. И конечно, молодому человеку, который занимается физкультурой и спортом, доступно большее их число, чем вялым, рыхлым, неподвижным юношам и девушкам. Однако все ли так просто – занимайся в спортивной секции и любая профессия будет тебе по плечу?

В мифах о Геракле рассказывается о том, что этот легендарный силач и герой уставал при каждой попытке написать свое собственное имя. Очевидно, необыкновенная богатырская сила, а также наличие у него многих доведенных до совершенства двигательных качеств и навыков не только не способствовали, но даже затрудняли выполнение движений, требующих тонкой координации. А вот пример из современной жизни. Долгое время в программе подготовки летчиков входили