

физического развития студента и сплочения коллектива в целом. На наш взгляд этому будут способствовать следующие условия:

- регулярно следить за состоянием инвентаря и поддерживать его в хорошем качестве, обновлять и ремонтировать спортивный зал,
- организовать разработку агитационного и командного (форма команды, форма группы поддержки, атрибутика команды) материала,
- разработать систему поощрения или зачетов за успехи по итогам баскетбольных соревнований среди курсов и в вузе в целом.

Список литературы

1. Ассоциация студенческого баскетбола – Электронный ресурс - <https://clck.ru/FTZ3K> (дата обращения 30.03.2019)

2. Головинова И.Ю. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностный компонент на занятиях студентов в вузе / И.Ю. Головинова, Т.А. Андреев, М.Ю. Савельев, Л.М. Лукьянова, М.Н. Нестерова, Е.В. Теселкина // Проблемы современного педагогического образования. - 2017. - № 55-4. - С. 156-163.

3. Жукова П.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой у студентов // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник статей (г. Нижневартовск, 3-4 апреля 2018 года) / отв. ред. А.В. Коричко. - Ч. 4. Физическая культура. Спорт. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. - С. 178-181.

Кокорина М.С., Горина Д.Н.

ГАПОУ СО «Екатеринбургский торгово-экономический техникум»,
г. Екатеринбург

Новейшие виды фитнеса в жизни современных студентов

В наше время темп жизни современных студентов значительно увеличился. Учащиеся, живущие в крупных городах и мегаполисах, все больше времени проводят в душных кабинетах практически без движения, что серьезно сказывается на их здоровье, ведь чтобы жить и быть здоровым, человек должен двигаться. Поэтому спорт стал всё больше входить в жизнь людей. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в современный ритм жизни человека. Тренеры стали руководствоваться

принципом – принести наибольшую пользу человеку за как можно меньшее количество времени. Наверное, можно заметить, что одним из теоретически наиболее обоснованных видов спорта сейчас становится фитнес. Также нужно отметить, что фитнес – это тот вид спорта, который, кроме физического удовольствия, приносит и моральное удовлетворение.

Слово «фитнес» пришло к нам от английского «to be fit», что означало соответствовать, быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам. Фитнес является своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики. Одним словом, фитнес – это укрепление организма с помощью физических упражнений, идеологической основой которой является доступность занятий во всех смыслах этого слова: от цены до времени занятий.

Популярность фитнеса обусловлена тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Фитнес не утомляет – многие занимаются им по утрам, до работы, тонизируя свой организм. Занятия фитнесом – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок. Во многих европейских странах фитнес сегодня является глобальной программой, направленной на укрепление здоровья нации.

Как отмечают профессионалы, точного ответа на вопрос: «Что такое фитнес?» не существует: занимающиеся им не видят необходимости в юридической точности определений. Просто фитнес дает каждому то, что он хочет.

Чаще всего занятия фитнесом проходят в специальных клубах под руководством опытных инструкторов. Если Вы действительно хотите держаться в форме, то всегда найдете для себя разные способы самого фитнеса: ходить на лыжах, кататься на коньках или роликах, играть в бадминтон, волейбол, футбол, просто бегать на школьном стадионе, плавать в бассейне, – все это будет Вашим персональным фитнесом. Чем бы вы ни занимались,

главное – регулярность и получение удовольствия от того, что Вы делаете. И тогда фитнес станет неотъемлемой частью Вашей жизни. Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес является образом жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Есть довольно много разновидностей фитнеса и одной из них является йога. В суете и суматохе современной жизни несложно потерять духовное равновесие, стать бесчувственным, раздражительным, склонным к стрессам. Вот тут-то йога просто необходима.

Йога учит прислушиваться к себе, к своему организму. Занятия йогой не дают нам чего-то такого, чего у нас не было. Они не дают каких-то четких указаний. Йога всего лишь помогает нам почувствовать или вспомнить то, что у нас было изначально, но мы затерли своей повседневной жизнью. Она показывает направление, в котором нужно двигаться.

Занятия йогой необходимы, для того чтобы ощутить себя здоровой и полноценной личностью. Асаны (позы) в йоге выполняются тогда, и только тогда, когда ты чувствуешь себя в них комфортно. Не нужно мучить мышцы, прислушайся к себе! Прими позу, расслабься и получи удовольствие! Следуя этим напутствиям можно обрести прекрасную физическую форму, а главное здоровье.

Школ йоги очень много, но всю их деятельность условно можно разделить на три уровня:

1. Работа с телом и умом (выполнение асан, дыхательная гимнастика Пранаяма, расслабление Шавасана).
2. Работа с разумом (философская система).
3. Развитие отношений с Богом (духовный уровень).

Одни школы специализируются на одном из направлений, другие занимаются комплексно. В нашей стране наиболее распространен все же первый уровень.

Еще один достаточно популярный на сегодняшний день вид фитнеса – это пилатес. На заре своего существования пилатес оставался неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сейчас же его применяют не только в фитнес-центрах, но и в клиниках, в лечебной физкультуре, в танцевальных студиях.

Джозеф Пилатес верил, что опережает свое время на полвека. Он создал систему, которая настолько корректная и настолько подходит современному человеку, что остается неизменной и по сей день, увеличивая свою популярность.

Упражнения системы пилатес специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Главная цель занятий по методике Пилатеса – осознать свои стереотипы в движениях и осанке, избавиться от плохих привычек и найти эффективные и выполняемые без напряжения альтернативы, чтобы снова восстановить нервно-мышечное равновесие.

Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Пилатес – это самоконтроль, здоровье, грация и энергия тренированного тела!

Стретчинг (стрейчинг, stretch, stretching; англ. – «растягивание») – это система физических упражнений, направленная на развитие гибкости тела, увеличение эластичности мышц и подвижности суставов. Проще говоря, стретчинг – это растяжка. Основным принцип стрейчинга – это чередование кратковременного напряжения мышц с их расслаблением.

Для поддержания оптимального уровня гибкости достаточно заниматься стрейчингом 3 раза в неделю. Для её развития необходимо растягиваться от 4 до 7 раз в неделю, методично увеличивая нагрузку.

Основные принципы стрейчинга:

- Занятия стретчингом позволяют нам оставаться гибкими, подвижными, способными легко переходить от бездеятельности к энергичному движению.

- Регулярная растяжка (стрейчинг) поможет сохранить мышцы эластичными, а суставы здоровыми, тем самым замедляя естественный процесс старения.

- Широко применяется стрейчинг в лечебно-оздоровительной гимнастике – реабилитация после травм, в качестве профилактической меры, как компонент комплексного лечения.

- Растягивание снимает накопившееся мышечное напряжение, устраняет скованность и усталость. При правильном выполнении стрейчинг доставляет удовольствие, а после него чувствуется приятная легкость и свобода движений.

- При увлечении активными видами спорта (бег, велосипедная езда, плавание, силовые упражнения) растяжка повышает эффективность тренировки, предотвращает травмы, способствует восстановлению мышц после занятий.

Что же это такое – стретчинг? Это возможность приобрести гибкое, сильное тело, наполненное здоровьем и энергией.

Вывод. Занятие фитнесом – важное условие успешной жизни. Это укрепление здоровья, прекрасная физическая форма, заряд бодрости, положительные эмоции, интересное хобби. К сожалению, не все люди занимаются фитнесом, идут в тренажерный зал, бассейн или на танцы. А ведь они упускают важную часть своей жизни. Главная причина отказа от занятий фитнесом: нехватка времени. Современные люди стремятся сделать головокружительную карьеру, работают по 12 часов в сутки. Но также распространенной причиной является банальная лень. Большинство людей предпочитают после рабочего дня посидеть дома, посмотреть сериал или футбольный матч. Так они отдыхают. Но телу необходимы физические

нагрузки, а душе эмоциональная разрядка, и то и другое можно найти именно в занятиях фитнесом.

Список литературы

1. <http://www.elitarium.ru>
2. <http://www.pilateslegko.ru>
3. <http://zelart.com.ua>
4. ru.wikipedia.org

Колотыгин М.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Личностные качества педагога по физической культуре

Педагогическая деятельность одна из сложнейших сфер деятельности человеческого труда. Учитель призван решать важнейшие для общества задачи, предъявляющие высокие требования к личностным и его профессиональным чертам. От личности педагога зависит отношение учащихся к физической культуре и спорту в целом, а также успехи учеников, а возможно и будущих чемпионов. В современном обществе предъявляются определенные требования к личностным качествам педагога. Однако очень часто реальные качества педагога не совпадают с запросами общества.

Под личностными качествами понимаются врождённые или приобретённые особенности характера человека. Одни могут меняться в течение жизни под влиянием социума, другие остаются неизменными.

Изучение личности учителя физкультуры началось в середине 20 века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному учителю физкультуры. Большой вклад в изучение личности учителя физкультуры внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хуссман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов. Некоторые авторы и исследователи предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: