

ленивцами и говорил: «Вы хотите быть здоровыми, но ленитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!» Ему претило любое бездействие, а особенно мудреца поражала лень в отношении такой важной составляющей жизни, как здоровье. В Древней Греции красоту и тонус тела научились ценить куда раньше, чем во всем остальном мире и мы должны усвоить этот урок.

Библиографический список:

1. Бубновский, С. Страсти по иммунитету. Медицина против медицины. /Сергей Бубновский. Москва: Эксмо, 2020. 176. Текст: непосредственный.

2. Кэмпбелл, К. Китайское исследование: обновлённое издание и расширенное издание. Классическая книга о здоровом питании. /Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. В. Корнеевой, А. Богдановой. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 528с. Текст: непосредственный.

3. Ли, У. Защитный геном: научно обоснованная программа активации 5 защитных функций организма, которая позволит избежать инфекций и поможет справиться с заболеваниями/ Уильям Ли; пер. с англ. Л. Н. Мироновой. Москва: Эксмо, 2020.480 с. Текст: непосредственный.

4. Линхард, Л. Настройка системы тело-мозг. Простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии. / Ларс Линхард, Улла Шмид-Фетцер, Эрик Кобб; пер. с англ. Д. С. Диденко. Москва: Эксмо, 2021. 320 с. Текст: непосредственный.

5. Линч, Б. Грязные Гены. «Большая стирка» для вашей ДНК: как изменить свою наследственность. / Бен Линч; пер. с англ. Д. В. Хахалевой. Москва: Эксмо, 2019 384 с. Текст: непосредственный.

Махаёва Ю.А., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается польза применения современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе. Представлены данные о положительном влиянии двигательной активности на здоровье обучающихся.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическая культура, здоровье, обучающиеся.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Студенческая молодежь, независимо от времени всегда была и остается одной из самых незащищенных категорий общества, испытывающая комплекс неблагоприятных организационно-педагогических и социально-гигиенических воздействий. Обучающиеся относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения. Большие объемы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни не могут составлять процесс обучения в вузе с благоприятным воздействием на здоровье обучаемого [2].

Для повышения уровня здоровья и развития физических качеств обучающихся, необходимо использование на занятиях по физической культуре современных фитнес-технологий.

Фитнес представляет собой особое направление, которым по статистике занимаются примерно 3,8 млн. человек в России. Не смотря на такой внушительный показатель, физическая подготовка и уровень

здоровья обучающихся оставляет желать лучшего, так как занятия физической культурой не вызывают особого интереса. Это обосновано низкой мотивацией к физической подготовке, преобладание пассивного досуга и высокая занятость современного студента [1].

Для повышения мотивации обучающихся к занятиям по физической культуре, в рабочую программу некоторые преподаватели стали включать элементы зумбы, пилатеса или шейпинга. Это придает занятию большую интенсивность и активность, включенность со стороны студентов.

Особенно актуальным становится применение современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в условиях пандемии, так как именно в это время организм обучающихся подвержен опасности, а у некоторых переболевших вирусом COVID-19 ослаблен иммунитет. В связи с этим возникает потребность в использовании на занятиях фитнес-технологий, которые в большей степени направлены на развитие дыхательной системы. К ним относятся [3]:

1. Оздоровительная аэробика.

Оздоровительная аэробика – это гимнастика оздоровительной направленности, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различных по своему характеру, выполняемых преимущественно под музыку.

Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой на определенном уровне поддерживается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

2. Степ-аэробика.

Степ-аэробика – это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы, высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося.

3. Танцевальная аэробика.

Танцевальная аэробика – это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение. Его иначе называют «низкоударной аэробикой», так как данные физические нагрузки не предполагают выполнения упражнений лежа на коврике или с помощью специальных снарядов и приспособлений.

Также не стоит забывать о применении дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика помогает восстанавливать дыхание после силовых упражнений, укрепляет здоровье и поднимает тонус организма. Происходит насыщение организма кислородом, посредством газообмена в легких и транспортировки ко всем органам и системам для их стабильной работы.

Использование современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре благотворно сказывается на улучшении сердечно-сосудистой и мышечной системах. Для их развития целесообразно применять следующие виды фитнеса:

1. Пилатес.

Пилатес представляет собой выполнение упражнений в медленном темпе, для проработки глубоко лежащих мышц. Результатом регулярных занятий пилатесом является оздоровление суставов, укрепление мышц, снятие напряжений, улучшение осанки, нормализация сна, улучшение самочувствия.

2. Калланетика.

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, которые растягивают и сокращают все группы мышц. Упражнения выполняются в статическом положении и похожи на асаны йоги. Основной задачей калланетики является проработка мышц, которые не задействованы в нашей обычной жизни. Польза данного направления фитнеса

заключается в укреплении мышечного каркаса без излишней нагрузки на суставы и сухожилия, улучшении осанки, нормализации обмена веществ в организме, борьбе с остеохондрозом.

3. Роуп-скиппинг.

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Систематические занятия улучшают координацию, повышают анаэробную выносливость, разгоняют метаболизм, укрепляют органы дыхательной системы и благотворно влияют на сердце.

Главное преимущество применения фитнес-технологий на занятиях по физической культуре – это придание обычному занятию насыщенности и большей эффективности. Прорабатывается больше мышц и связок, укрепляется здоровье и повышается выносливость.

Таким образом, правильно организованные занятия с применением современных фитнес-технологий укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность и совершенствуют функциональные системы организма обучающихся.

Библиографический список

1. *Козлов, А.В.* Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / А. В. Козлов, Е. М. Лахина, Л. Н. Малорошвилло. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 36-39
2. *Пермяков, О.М.* Влияние занятий различными видами фитнеса на развитие функциональных систем организма обучающихся / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. Тюмень: Изд-во Тюменский индустриальный университет, 2021. С. 237-240.
3. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев. Текст: непосредственный // Фундаментальные исследования. 2012. № 11(4). С. 890-894.