

## **ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Строганова А.И., Ольховская Е.Б.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Сегодня, век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни. Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания студентов. В ряде исследований установлено, что студенты, включенные в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой

коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных досуговых технологий в физическом воспитании являются различные фитнес программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, а также персональных занятий фитнесом.

Фитнес программы как форма двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

В первом случае фитнеспрограммы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором на цели спортивно-ориентированного фитнеса, или двигательного. В настоящее время наиболее активно ведётся поиск новых методик оздоровительной тренировки в сфере фитнесиндустрии. Развитая система фитнесклубов, от маленьких до больших сетевых, сделали фитнес доступным видом занятий оздоровительной физической культурой. Одновременно сэтим развивается внутренняя программная структура фитнеса. Однако, появление и внедрение многих оздоровительных программ, предлагаемых фитнесклубами, недостаточно обеспечено научно-методическими разработками, что касается их эффективности и безопасности для здоровья, возрастной ориентации, а также методики проведения занятий и способов индивидуализации нагрузки.

Но всё же стоит отметить, что многолетний опыт использования подобных фитнеспрограмм в зарубежных странах позволяет определить основные факторы их эффективной реализации в современных условиях:

1. Способствуют формированию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней.
2. Комплексы упражнений составляются с учётом подготовленности и доступности.
3. Нацелены на получение удовольствия от занятий. На первый план выносятся потребности, мотивы и интересы занимающихся.
4. Состоят из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела.
5. Предусматривают оценку состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся, причём тестирование осуществляется систематически с помощью комплексного контроля и проводится через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе.

6. Способствуют общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений.

7. Регулярно обновляются, что поддерживает здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок.

По результатам международного опроса потребителей в сфере фитнеса (компания Les mills,2013), фитнес является самым популярным в мире спортивным занятием и обладает значительным потенциалом роста.

Таким образом, фитнес по популярности опережает все прочие спортивные занятия, обеспечивая широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессиональнозначимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства.

#### Список литературы

1. *Сафронов А.А.* Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690-692.

#### **КРОССФИТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ**

**Сыса Д., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Кроссфит – это тренировки, хобби, философия или жизнь? Благодаря эффективности и подготовки тела к экстремальным нагрузкам данная тренировка