

готовность к качественному выполнению профессиональной деятельности создаст фундамент для прогрессивного профессионального развития и стабильного социально-экономического положения на протяжении всей жизни. Все это определяет социальный компонент здоровья будущего специалиста.

#### Список литературы

1. *Алексеев Н.А.* Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики. – Тюмень, 1997. 216 с.
2. *Грудкина Е.Н., Новак Е.С.* Взаимосвязь двигательной активности и психического здоровья человека. Пенза: изд-во ПГУ, 2008.
3. *Карпов В.А.* Развитие профессионально важных двигательных качеств учащихся // Профессиональное образование. 2002. № 7. С. 23-24.

### **ФИТНЕС КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Береснева А.Д., Медведева С.А.**

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

Нет никакого сомнения в том, что проблема сохранения и поддержания здоровья была и остается актуальной в современном обществе. Одной из социальных групп, которую эта проблема затрагивает особо, является студенческая молодежь. Формирование понимания у студентов значимости ведения здорового образа жизни и создание мотивации в отношении к своему здоровью – задачи политики в области охраны здоровья студентов. Несомненно, данные задачи могут решаться как на уровне государственной поддержки здоровья студентов, так и на уровне учебного процесса по физической культуре в вузе.

К сожалению, не каждый студент осознает важность сохранения своего здоровья, уроки физической культуры часто игнорируются, либо посещаются лишь для получения зачета. Кроме того, число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, либо освобожденных от физических занятий, возрастает с каждым годом. Становится очевидным, что у студентов отсутствует или является низкой мотивация для занятий традиционными уроками физической культуры. Мы не настаиваем, что данное явление находит свое отражение повсеместно, но и не отрицаем, что оно имеет место быть на уровне учебного процесса.

В связи с появлением данной проблемы, возникает вопрос о возможных способах её решения. Одним из продуктивных путей приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни является введение фитнес программ в учебный процесс с целью его разнообразия и расширения в соответствии с увлечениями студентов.

Слово «фитнес» произошло от английского слова «fitness», что переводится как «пригодность, подготовленность, натренированность» и даже «хорошее состояние здоровья». Нет единого определения для слова «фитнес», но анализ различных источников помогает сформировать его значение. Итак, фитнес – это образ жизни, совокупность средств и методов, таких как разнообразные физические упражнения, здоровое питание, правильно подобранные тренировки и т.д., направленные на улучшение и поддержание физических качеств (силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты), а также соотношение мышечной и жировой ткани, обуславливающее внешний вид тела человека. Фитнес особо интересен тем, что его целью является не только поддержание здоровья, но и развитие формы или красоты тела.

Быстрое увеличение спектра фитнес направлений обуславливается стремлением удовлетворить потребности различных слоев населения. Специалисты насчитывают около 200 различных фитнес программ. Среди них такие, как фитнес тренировки в тренажерном зале, групповые кардиотренировки, силовые виды фитнеса и аэробики, программы с элементами восточных видов

единоборств, танцевальные виды аэробики, комбинированные виды аэробики, программы на гибкость, пилатес, йога и др. Предлагаем рассмотреть подробнее некоторые из направлений.

Групповые кардиотренировки. Кардиотренировки, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики – это направления, которые способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сгоранию жира. Классическая (базовая) аэробика стала развиваться в 1880-е гг. в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет свой собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха (в системе нон-стоп), под музыкальное сопровождение. Степ-аэробика появилась в 1990-х гг. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми различной подготовленности, т.е. индивидуализировать процесс [2].

Силовые тренировки – это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы [1]. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяются свободные веса: гантели разного веса, боди-бары – гимнастические палки различного веса, специальная штанга – памп, медицинские мячи, гири [2]. Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей [1].

Программы с элементами восточных видов единоборств. Тай-бо – это фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки. Занятия тай-бо повышают мышечный тонус, в результате чего тело приобретает неповторимый мышечный рельеф, упругость и красоту. Во время каждой тренировки успевают задействоваться и получить изрядную нагрузку практически все мышечные группы. Тренируются координация движений и вестибулярный аппарат, что является прекрасной профилактикой травматизма [3].

Пилатес – система физических упражнений, созданная немецким врачом Йозефом Пилатесом, основным принципом которой является дыхание. Считается, что овладев грудным видом дыхания, человек сможет раскрыть грудную клетку по максимуму, насыщая тем самым организм кислородом и при этом плавно вводя мышцы в состояние напряжения. Упражнения по системе пилатес охватывают не только крупные, но и более мелкие мышцы, что позволяет укрепить все отделы и части организма и тела. В пилатесе главное не сила и быстрота, а качество исполнения упражнений. Также, управляя своим дыханием и выполняя бережные и плавные движения, человек погружается в состояние релаксации, что благоприятно сказывается на психофизическом здоровье.

Некоторые описанные выше виды двигательной активности помогают убедиться в том, что фитнес программы действительно многообразны, а подбор интересующего отдельного человека направления не составляет определенной трудности. Конечно, вузы не могут предоставить все виды программ в качестве занятий, тем более, для их осуществления требуется специальное оборудование и квалифицированные тренеры. Но еще раз отметим, что программы разнообразны, а некоторыми из них можно заниматься самостоятельно, поэтому вузу предоставляется возможным организовать подобные физические мероприятия.

Перед вузом стоит задача найти новые и привлекательные способы физической подготовки и гармоничного развития личности обучающегося. Только в том случае, если человек будет мотивирован личностным интересом, будет осознавать свою двигательную деятельность, положительный эффект от

занятий физической культурой будет достигнут, интерес к занятиям возрастет, систематичность и посещаемость будет на высоком уровне, а значит и увеличится уровень физического, психического и социального благополучия.

#### Список литературы

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 10-5. 1-8 с. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-kak-sredstvo-formirovaniya-motivatsii-studencheskoy-molodezhi-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 12.03.2016).
2. Энциклопедия научного бодибилдинга Sportwiki.to. URL: [http://sportwiki.to/Фитнес\\_программы\\_и\\_направления](http://sportwiki.to/Фитнес_программы_и_направления) (дата обращения: 14.03.2016).
3. Сайт: <http://www.who.int/ru> / URL: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru> (дата обращения: 12.03.2016).

### **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Блиндер Н.Н.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

В условиях реформирования и модернизации российского образования особо актуальным становится вопрос здоровьесбережения, как инновационного аспекта современного образования. Одним из главных вопросов здоровьесбережения является пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.

Прежде, чем перейти к теме пропаганды здорового образа жизни, вначале остановлюсь на том, что же это такое, здоровый образ жизни?