

1. Безруких, М. М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения / М. М. Безруких. Текст: непосредственный // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 11-16.

2. Кучма, В. Р. Школьная медицина. А нужна ли она сегодня? Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях -основа профилактики заболеваний и охраны здоровья детей и подростков / В. Р. Кучма. Текст: непосредственный // Школа здоровья. 2012. № 1. С. 3-8.

Мосина Н.И., Летягина Я.С., Веденина О.А.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются различные направления фитнеса, которые являются средствами оздоровления студентов, их описание и польза.

Ключевые слова: студенты, фитнес, здоровый образ жизни.

В настоящее время здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится очень популярным среди населения, а спорт – неотъемлемой частью жизни. Люди регулярно бегают, ходят в фитнес-залы, посещают бассейны, катаются на лыжах, ездят на велосипедах и многое другое – все это положительно влияет на организм человека, и студенты здесь не исключение. В высших учебных заведениях проводятся занятия, посвященные оздоровлению и поддержанию здоровья студентов в отличной форме, преподаватели заинтересованы в ЗОЖ занимающихся.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, утверждают во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С поступлением в высшее учебное заведение ритм жизни молодых людей меняется и это не всегда в лучшую сторону. Для студентов характерно: недостаток сна, неправильное и нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, стресс, повышенная нагрузка на зрение и умственную деятельность и т.д. Лекции, практики, семинары, домашняя работа – все это происходит без особого движения, что приводит к таким проблемам как ухудшение систем кровообращения, неправильная осанка, боли в спине, мигрень.

Специалисты справедливо отмечают: «В настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в университетах, что позволяет эффективно осуществлять процесс оздоровления, физической подготовленности и овладения навыками здорового образа жизни студентов. Методом увеличения процента посещаемости занятий по физкультуре рекомендуется введение новых методик, программ фитнес-тренировок, увеличить возможности тренажёрных залов, а также увеличить возможности использования бассейна для занятий аквааэробикой» [7].

Фитнес – это целенаправленный оздоровительный процесс, основанный на добровольном выборе физической активности, сохранения, укрепления и поддержания здоровья (физического, социального, духовного), снижения риска

заболеваний и их профилактика, приобщение к ЗОЖ в личных целях успеха и физическое благополучие от занятий и наслаждения ими [5].

Фитнес-индустрия постоянно развивается, появляются новые направления для того, чтобы каждый человек смог найти себе занятие по душе.

Фитнес-клубы предлагают льготные абонементы для студентов, повышающие для последних доступность посещения существующих физкультурно-оздоровительных программ без сильного ущерба для кошелька обучающихся. Существует большое разнообразие фитнес-центров от эконом-класса до премиального. Как правило, абонементы включают в себя посещение групповых занятий различных направлений, таких как бодифлекс, фитбол, кроссфит, пилатес, степ-аэробика, TRX тренировка, зумба и других [3].

Рассмотрим некоторые направления фитнеса.

1. Бодифлекс. Одно из самых действенных направлений фитнеса, благодаря которому можно быстро привести себя в форму, избавиться от лишнего веса. Бодифлекс представляет собой чередование физических нагрузок с добавлением дыхательной гимнастики. Организм человека насыщается кислородом, мышцы растягиваются и становятся более эластичными. Это направление подойдет тем студентам, которые испытывают боли в спине и имеют лишний вес.

2. Фитбол. Упражнения на растяжку с использованием большого надувного гимнастического мяча (фитбола) выполняются в разных положениях для укрепления мышц спины, исправления осанки и улучшения гибкости. Это направление отлично подойдет студентам, имеющим сколиоз и сутулость.

3. Кроссфит, изначально предназначенный для подготовки пожарных, появился около 20 лет назад. В основе данного направления лежит поочередное выполнение интенсивных упражнений по ряду различных видов физической деятельности. Данное направление особенно подойдет для студентов, которые хотели бы увеличить мышечную силу и выносливость [2].

4. Пилатес. Упражнения пилатеса оказывают благоприятное воздействие на все группы мышц, оздоравливают и укрепляют организм. В основе этого направления – правильное дыхание, с помощью которого организм насыщается кислородом. Пилатес помогает укрепить спину и исправить осанку, положительный результат не заставит себя ждать долгое время [8].

5. Степ-аэробика. Положительно влияет на весь организм, способствует укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, нормализует артериальное давление и работу вестибулярного аппарата. Происходит отличная тренировка сердечной мышцы, что положительно сказывается на общем самочувствии студентов [6].

6. TRX-тренировка. Тренировка с помощью петель TRX – относительно новое направление в фитнесе, где тренировка заключается в том, что упражнения выполняются с собственным весом, без ущерба позвоночнику. Для студентов, имеющих проблемы с позвоночником, оптимальным решением будет начать занятия именно на петлях TRX, при их помощи можно улучшить силовые показатели без применения дополнительных весов, улучшить координацию, растяжку и функциональные возможности организма [2].

7. Зумба. Танцевальное направление фитнеса и идеальная аэробная тренировка после учебного дня студентов. Во время занятий активно развивается выносливость, внимание, память и координация движений. Разгон кровообращения и учащение пульса запускают процесс похудения. Зажигательные танцы положительно влияют на эмоциональное здоровье занимающихся [4].

8. Аквааэробика. Предполагает выполнение упражнений под музыку в воде с использованием инвентаря. Благодаря данному направлению фитнеса организм человека получает огромную пользу: улучшается иммунитет и состояние кожи, снимаются мышечные зажимы, оказывается помощь в исправлении осанки, фигура становится подтянутой. Но для занятий аквааэробикой существуют противопоказания, поэтому вначале необходимо проконсультироваться с врачом [1].

Таким образом, фитнес представляет собой постоянно развивающуюся индустрию, в которой периодически появляются новые направления. Он становится одним из самых популярных направлений двигательной активности людей, массово приобщающихся к этому виду деятельности, в том числе для студентов. Поэтому в повседневной жизни молодежи нужно найти место для данного вида физической активности, а систематические тренировки дадут положительный результат для работы организма в целом. Фитнес как средство оздоровления укрепляет сердечно-сосудистую, нервную, костную, мышечную системы организма, повышает иммунитет, формирует правильную осанку и фигуру, улучшает самочувствие, положительно сказывается на работоспособности.

Библиографический список:

1. *Аквааэробика: фитнес без боли в мышцах и усталости* / <https://rsport.ria.ru/20220808/akvaerobika-1808090370.html> / (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
2. *Групповые занятия* / <https://hh-club.ru/club-fit/grupповые-zanyatiya> / (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
3. *Здоровье студенческой молодежи* / <http://krdgp25.ru/novosti/zdorove-studencheskoj-molodezhi/> (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
4. *Зумба-фитнес: недостатки и преимущества танцевальных тренировок* / https://medaboutme.ru/articles/zumba_fitnes_nedostatki_i_preimushchestva_tantsevalnykh_trenirovok/ (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
5. *Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры* / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). 2008. № 11 (68). С. 182 – 190. Текст: непосредственный.
6. *Степ-аэробика* / https://studwood.net/2122457/pedagogika/step_aerobika / (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
7. *Яшина, Е. Е., Лебедева, М. П. Фитнес в практике физического воспитания студента* / Е.Е. Яшина, М.П. Лебедева / <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018745/> (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.
8. *Что такое фитнес и какую он дает пользу* / <http://mastergym.ru/fitness-promoshchnik/stati/polza-trenirovok/chto-takoe-fitnes/> (дата обращения: 15.11.2022) Текст: электронный.