

направлено на формирование у студентов комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, на развитие физических и профессионально значимых качеств.

Список литературы

1. *Будыкина К.* Воспитание молодежи – залог процветания страны [Электронный ресурс]. – <http://nasledie.ru/?q=content/vospitanie-molodezhi-zalog-procvetaniya-strany>.

2. *Зароднюк Г.В.* Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни [Текст] / Г. В. Зароднюк// Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Андреева В.С., Миронова С.П.

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

В настоящее время все более популярным у населения становится двигательная активность и здоровый образ жизни. Все чаще на улицах встречаются люди, занимающиеся различными видами оздоровления: пробежками, скандинавской ходьбой, велосипедным спортом. Можно сказать, что в сравнении с 90-ми годами прошлого века, когда отдавалось предпочтение мнимым ценностям, у современной молодежи все больше появляется интерес к различным современным формам физической культуры.

Понятие «возрождение» означает перерождение прошлого, но уже со специфическими особенностями современности, в том числе и современные формы физической культуры стали более адаптированными для человека, живущего в современном мире. Сейчас быть в хорошей физической форме – означает заниматься фитнесом.

В переводе с английского fitness (от глагола to fit) означает соответствовать, быть в хорошей форме. Более полное определение этого понятия: фитнес – это степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой [1].

История фитнеса берет свое начало с первобытных времен. Для человека, живущего в первобытном обществе, высокий уровень физического развития определял его жизнь и благополучие, так как только благодаря хорошей физической форме человек мог добывать себе пищу. Процесс охоты требовал выносливости, силы, быстроты, меткости и точности.

Официально фитнес появился в США около 30 лет назад, но первые фитнес программы были популярны во время второй мировой войны у американских солдат, которые тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы брюшного пресса, подтягивались на перекладине. Вскоре эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес профессионалами.

В 70-е годы 20 века тестовые методики уровня физического здоровья и физической подготовленности для различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества их жизни. С целью популяризации фитнеса при президенте США был создан Совет по фитнесу, а в 1983 году американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой стала доступность этой системы физических упражнений [2].

В Россию фитнес пришел относительно недавно, около 20 лет назад. До 80-х годов прошлого века фитнеса в нашей стране не было, а была только физическая культура и спорт, причем под понятием «спорт» подразумевались профессиональные занятия тем или иным видом физической активности.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов, спортсмены, как правило, тренируются целенаправленно, участвуют в соревнованиях, завоевывают медали. В советское время все связанное со спортом

было делом престижа государства, поэтому спортивная индустрия переживала эпоху расцвета, свидетельством того являлось количество медалей, которые наши спортсмены привозили с мировых соревнований любого уровня [2].

Культура физической активности отдельного человека и всего общества и абсолютная доступность занятий физической культурой для каждого была основой успехов нашего спорта на мировой арене. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Дети и подростки, имеющие способности, могли заниматься в спортивных секциях для достижения высших результатов в спорте. Можно было заниматься и просто для собственного удовольствия с целью поддержания хорошей физической формы [2]. Можно сказать, что физическая культура является прообразом, началом фитнеса.

К сожалению, с начала 80-х годов спортивные сооружения, стадионы и спортивные комплексы в нашей стране постепенно морально и физически устаревали, научно-исследовательская работа в области физической культуры и спорта практически не велась, все больше людей забывали о здоровом образе жизни. И поэтому, когда в Москве открылся первый фитнес-клуб, построенный по стандартам западной физической культуры, это было воспринято как абсолютно новое явление[2].

Основная идея фитнеса заключается в том, чтобы каждый человек имел хорошую физическую подготовку, владел мышечной выносливостью, силой, координацией, быстротой, гибкостью.

В настоящее время фитнес имеет множество направлений:

- степ-аэробика – это занятия аэробикой, при которых используется степ-платформа, позволяющая выполнять движения с шагами и подскоками;
- аква-аэробика – занятия аэробикой, которые выполняются в воде под музыку, при этом задействованы все группы мышц;
- кросс-фит – это соединение интервальных тренировок, легкой и тяжелой атлетики, а так же элементы пауэрлифтинга и гимнастики;

- пилатес/йога– система упражнений на растягивание, направленных на развитие гибкости тела и восстановление после травм;
- велнес – система упражнений, включающая физические нагрузки и правильное питание с целью предотвращения старения организма;
- бодибилдинг(культуризм) – это система упражнений для набора мышечной массы;
- калланетика –система упражнений, направленных на сжигание жира при статических нагрузках и растяжении мышц.

Такое разнообразие новых движений особенно привлекает молодежь. Молодость–это пик расцвета организма, молодой человек полон силы, энергии и выносливости, следовательно, продуктивность занятий фитнесом выше у молодых, чем у людей в более зрелом возрасте. Кроме этого, занятия фитнесом в юном возрасте дают возможность предупреждения формирования жировых клеток.

Фитнес–это модно, следовательно, юноши и девушки, занимающиеся фитнесом и ведущие здоровый образ жизни, чувствуют себя более уверенно и современно. Занятия фитнесом становятся неотъемлемой частью активной жизни и формируют привычку здорового образа жизни.

С каждым годом в связи с ускорением ритма жизни возрастает количество людей, испытывающих депрессию и стресс, молодежь также выходит в группу риска. Занятия фитнесом помогают снять стресс за счет выработки гормона радости – серотонина и задерживают его распад в организме.

Таким образом, занятия фитнесом, несомненно, укрепляют здоровье, способствует воспроизведению здорового будущего поколения, возрождению здоровой нации России.

Целевой аудиторией занятий фитнесом является молодежь и прежде всего студенты, следовательно, чтобы привлечь молодежь к здоровому образу жизни, сделать занятия фитнесом доступными необходимо внедрять фитнес в высшие учебные заведения в рамках учебных занятий по физической культуре, а также на

основе разработанных дополнительных образовательных программ по различным видам фитнеса.

Для проведения занятий необходимо иметь спортивный зал с хорошей вентиляцией и соответствующий инвентарь: тренажеры, степ-платформы, гимнастические коврики, гантели, «блины» ит.д. Необходимо учитывать, что фитнес включает в себя упражнения со свободными весами, поэтому вес гантелей должен примерно варьироваться от 0,5 кг до 30 кг, а вес «блинов» от 1,25 кг до 20 кг. Кроме этого, преподаватели должны иметь соответствующее образование и опыт работы в области фитнеса.

Таким образом, включение различных направлений фитнеса в образовательную программу по физической культуре в вузе поможет вызвать интерес у молодежи к здоровому образу жизни, сделает спорт доступнее, а двигательную активность интенсивнее.

Список литературы

1. <http://poxudeem.ru/sport/fitness>.
2. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Текст]: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. 2012 г. (электронный ресурс).

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград, Россия

Актуальность. Развитие студенческого спорта на сегодняшний день является значимой составляющей как для формирования резерва спорта высших