

Нестеренко Елена Сергеевна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ЮЖНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: данная статья содержит информацию о занятиях фитнесом в Южном университете, раскрывает содержание, цели и задачи таких занятий, прослеживает взаимосвязь с успешной учебной деятельностью.

Ключевые слова: фитнес, оздоровительные методики, инновационные технологии, физическая активность, учебная деятельность.

В буквальном переводе с английского слово фитнес (fitness) означает пригодность, соответствие. Под термином «фитнес» понимается разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия во время занятий. Фитнес – это здоровый образ жизни, совершенство физической формы, равновесие эмоционального состояния.

Цель фитнес – тренинга – не только достижение каких-либо спортивных результатов, а формирование потребности физической активности. Фитнес сегодня – это и различные физические упражнения, и современные виды двигательной деятельности, а также авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии. Основная цель фитнеса – оздоровление, а главный принцип – «нагрузка ради здоровья».

Одна из задач физического воспитания в высшем учебном заведении заключается в том, чтобы убедить студентов, что физическая культура становится главным фактором, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность людей, но и успешность их трудовой и учебной деятельности, продолжительность их социальной активности. Практика показывает, что даже в рамках

обязательного физкультурного образования интерес сохраняется только к занятиям, которые удовлетворяют конкретным потребностям занимающихся.

В Южном университете был проведен опрос среди студентов в результате которого выяснилось, что фитнес пользуется большой популярностью среди студентов колледжа, особенно среди девушек. В связи с этим на протяжении нескольких лет на занятиях по физическому воспитанию студентов института успешно используются различные фитнес-технологии. Высокая эмоциональность занятий под ритмичную музыку позволяет поддерживать интерес студентов к таким занятиям.

Этот вид двигательной активности включает систему упражнений с отягощениями и тренажерными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого тела, развитие основных двигательных качеств, в первую очередь силовой выносливости, необходимой для успешной спортивной и трудовой деятельности.

Система современного фитнеса предлагает различные тренировочные программы, направленные на улучшение общего состояния организма. Это спортивная аэробика, танцевальные виды аэробики, силовые виды, фитнес-йога, фитбол-аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг.

Южный университет имеет специальный тренажерный зал, оснащённый необходимым оборудованием для занятий. Студенты с большим желанием посещают занятия фитнесом, где получают массу положительных эмоций. Сочетание танцевальных и силовых упражнений в одном занятии позволяет эффективно развивать координационные и силовые качества путем формирования новых нервных связей. Использование фитболов и степ- платформ позволяет не только разнообразить занятия, но и «удивить» тело новыми движениями, развить чувство баланса.

Систематические занятия фитнесом позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и борясь с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

В итоге можно сделать вывод, что занятия фитнесом в учебном процессе и секционные занятия способствуют развитию интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности, повышают мотивацию к новым достижениям, помогают легче адаптироваться к значительным учебным нагрузкам.

Список литературы

1. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
2. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. – СПб., 2011.
3. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – №5 (38). – С. 59–63.