

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ДЕВУШЕК ФИЗИКОВ – ИНФОРМАТИКОВ.

Авторы: Саребу В.П., студентка 1 курса, СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А. к.п.н., доцент, СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак.

Authors: Sarebu V.P., 1 cattle student, SF BashSU, RB, Sterlitamak
Shamsutdinov Sh.A. Ph.D., Associate Professor, SF Bashkir State University, RB, Sterlitamak.

Аннотация:

Статья посвящена проблеме низкой мотивации студентов в занятиях физической культуре. Особенно отмечается конструктивное влияние внедрения фитнеса в занятия физической культурой. Рассматривается целесообразность занятий фитнесом со студентами, его влияние на состояние здоровья, а так же особенности проведения занятий.

Annotation:

The article is devoted to the problem of low motivation of students in physical culture lessons. The constructive influence of the implementation of fitness in physical education is especially noted. The expediency of fitness classes with students, its influence on the state of health, as well as the peculiarities of conducting classes are considered.

Ключевые слова:

физическая культура, фитнес, тренировки, упражнения, занятия спортом.

Keywords: physical culture, fitness, training, exercise, sports.

Формирование здоровья молодежи, как будущего потенциала России, является приоритетным направлением социального развития. Сейчас о пользе занятиями физкультурой и вреде малоподвижности говорится во всех источниках массовой информации. Подавляющее число

студенческой молодежи забывает о колоссальном влиянии физической культуры на состояние своего здоровья. В молодёжной среде просматривается недовольство физической культуры, как частью учебного процесса, что отражается на физической подготовленности и как следствие на состоянии здоровья. Поэтому на сегодняшний день поиск новых путей повышения физического развития с помощью разработок эффективных форм занятий является актуальным. Наиболее оптимальным и результативным путем решения данной проблемы будет внедрение в процесс обучения занятия танцевальной направленности.

Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной деятельности.[1]

Мотивацией для занятий спортом среди девушек становятся модные тенденции. Среди молодежи сейчас пропагандируется здоровый образ жизни, красивая и стройная фигура, что чаще всего можно достичь при помощи занятий фитнесом. Наиболее популярным видом занятий физической культурой среди молодежи является фитнес. В качестве базового инструмента фитнес – культуры выступают физические упражнения, представляющие собой целенаправленно повторяемые двигательные действия. Они ориентированы, воздействовать на разные группы мышц, эффективность достигается за счет количества повторений. Владея и активно пользуясь разными физическими упражнениями, люди могут позволить себе улучшить свою физическую подготовку и самосовершенствоваться. Занятия спортом способствуют функционированию организма, позволяют вести активную жизнь. Регулярная нагрузка способствует избежать гиподинамии, бороться с эмоциональными и психическими перегрузками, развивать

функциональные возможности, повышать самооценку. От того, какое место физкультура занимает в жизни студентов, зависит эффективность профессиональной подготовки, уровень здоровья, умственной и физической работоспособности.

Слово «фитнес» образовано от английского слова от глагола «*to fit*», что в переводе на русский язык означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». [3] Фитнес позволяет человеку, держать себя в отличной физической форме. Фитнес подразделяется на общий и физический. Общий фитнес помогает достичь физической и духовной гармонии с самим собой. Физический фитнес представляет собой разнохарактерные упражнения для тренировки выносливости, силы, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

В системе высшего профессионального образования фитнес представлен различными видами. Рассмотрим некоторые направления в фитнес программе:

Аэробные программы такие как: аэробика, степ-аэробика, фит-степ, классическая (базовая), танцевальная аэробика, шейпинг – тренировки с танцевальными движениями. Каждая из них направлена на формирование определенных телесных форм без наращивания мышечной массы. Способствуют снижению массы тела, улучшают сердечно – сосудистую и дыхательную деятельность, повышают уровень выносливости, эмоциональный фон, развивают координацию движений. Эти группы занятий дают возможность дозировать нагрузку по объему и интенсивности.

Силовые программы: сайклинг, атлетическая гимнастика, боди-памп, интервальная тренировка, слайд-аэробика супер-стронг, памп в этих тренировках чередуются силовые и кардионагрузки. С помощью этих упражнений прорабатываются мышцы спины, рук, груди и живота.

Методика способствует направленному формированию пропорций тела, развитию силовых способностей, коррекции нарушений осанки.

Танцевальные программы: хип-хоп, латина, сити-джем, зумба, восточные танцы. Такие движения под музыку, развивают координацию, гибкость, тонизирует тело, корректирует осанку, а также способствует похудению. В зависимости от направления, методика в разной степени укрепляет одновременно несколько групп мышц и формирует красивые контуры тела.

Оздоровительные программы такие как: калланетика, гимнастика для суставов, пилатес, стретчинг, йога направлены на оздоровление организма и укрепление опорно – двигательного аппарата, снятие мышечных спазмов и ноющей боли. Тренировки проходят при максимально щадящей нагрузке на позвоночник и суставы.

Фитнес является не просто способом занятиями физической культурой, это систематическая работа по поддержанию своего тела в идеальном состоянии. Он включает в себя не только физические нагрузки, но и правильное питание. При этом необходимо учитывать физиологические особенности организма девушек.

Следует отметить, занятия фитнесом в рамках учебной программы направлены на получение знаний о пользе активного образа жизни и физических возможностях организма. С помощью тренировок обеспечивается самореализация личности использованием врожденных качеств. Таким образом, фитнес в системе высших образовательных учреждений является не только частью учебного процесса, но и фактором воспитания и социализации студентов. Особенность фитнеса в том, что он постоянно развивается, включая в себя новые компоненты из восточных единоборств, танцев, но главное, фитнес – это явление социально значимое. Важно получение удовольствия и радости от тренировок.

Подводя итог к вышесказанному, актуальность изучения данной темы заключается в том, что настало время для активного внедрения в образовательную практику оздоровительных программ, которые поддерживали бы интерес к занятиям физической культурой среди студентов.

Список используемой литературы:

1. Верхорубова О.В., Подлесская О.С., Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Вестн. Томского гос. Пед. Ун-та (TSPU Bulletin). 2013
2. Попов В. Б., Суслов Ф. П., Физкультура и спорт, М., 1984г. – 224с.
3. Сапожникова О.В., Фитнес: [учеб. пособие]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2015. – 144с.
4. Шутова Т.Н., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М., Крылова Г.С., Кокорев Д.А., Буров А.Г., Мамонова О.В., Гаджиев Д.М., Физическая культура. Фитнес: учебное пособие – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – 132с.