

Антоненко М.Н. ст. преподаватель

Зотин В.В. ст. преподаватель

Афанасьева Т.А.

студентка

Сибирский государственный университет имени академика М. Ф.

Решетнёва

СибГУ

Россия, г. Красноярск

ФИТНЕС, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ В СФЕРЕ СПОРТА УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация:** В статье рассмотрено понятие фитнеса и почему он является важным элементом в спорте.*

***Ключевые слова:** спорт, фитнес, здоровый образ жизни, здоровье, университет.*

***Annotation:** In the article the concept of fitness and why it is an important element in the sport.*

***Keywords:** sports, fitness, healthy lifestyle, health, University.*

Спорт, в стенах университета, является сбалансированным комплексом упражнений и программ, которые разработаны под определенные группы студентов с разными физическими возможностями. Такая форма занятий относится к направлению фитнеса и в данной статье будет рассмотрено его понятие и почему он является важным элементом в спорте.

Спорт подразделяется на множество сегментов, которые развивают определенные группы мышц. Фитнес же глобальное направление – это, прежде всего, здоровый образ жизни. Относительно недавно фитнес стал популярным занятием среди молодежи, так как все активно стремятся следить за своей фигурой и поддерживать ее в тонусе. Студенты университетов, в основном, это молодежь в возрасте от 18 до 22 лет, и то, что

сейчас в социальных сетях активно пропагандируют здоровый образ жизни в сопровождении фотографий спортивного стройного телосложения, является одно из причин популярности данного направления.

Желание быть в форме – естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и вредные привычки стали частым явлением в наше время. Фитнес – шанс изменить качество жизни без радикальных и чрезмерных усилий. Данная программа учит людей правильному выполнению упражнений, что способствует эффективному результату и хорошей форме.

Основная цель групповых занятий в университете – это положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. Программа урока состоит из нескольких блоков, включающие в себя аэробное направление, силовые упражнения, а так же упражнения на растягивание. Данная программа считается более эффективной, так как развивает силу, гибкость и выносливость студентов.

Главный принцип такого рода программы – доступность, так как любой студент в связи со своими физическими способностями способен выполнять любые упражнения. В силу своих возможностей упражнения могут варьироваться в количестве подходов. Для студентов, которые имеют проблемы со здоровьем, существуют специальные группы, в которых программа осуществляется с учетом их физических возможностей.

Занимаясь фитнесом, каждый человек должен понимать, что в основе этого еще лежит и правильное питание, и правильный сбалансированный образ жизни, включающий в себя немаловажный режим сна, и, конечно же, индивидуальный график тренировок. Если человек выбрал это направление и считает, что он хочет и может добиться желаемого результата, то ему нужно, конечно же, отказаться, прежде всего, от вредных привычек.

Занятие активным спортом позволяет человеку быть выносливым, помогает разрабатывать дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную

систему и многое другое. Здоровье, разумно укрепляемое самим человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Во время фитнес тренировок от работающих мышц, суставов и связок поступает большое количество сигналов, которые распространяются и на все органы человека, поэтому данный вид физических нагрузок положительно сказывается на его здоровье. Мышцы становятся более упругими, становятся сильными, ну и не нужно забывать, что это будет способствовать их объемам.

Таким образом, изучив и узнав более подробно о полезных свойствах фитнеса, можно смело утверждать, что такого рода занятия в учебных заведениях являются важным и полезным элементом в образовательной программе. Каждый студент может быть уверен в том, что его физическая форма с каждым занятием, которое, кстати, занимает столько же времени как и в фитнес центрах, становится только лучше. Фитнес, позволяет студентам жить полноценно и быть ограниченными от каких-либо жизненных рисков.

И в заключении можно сказать, что систематические занятия фитнесом, позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье и оказывают эстетическое воздействие на каждого человека. Именно благодаря этому мы смело можем утверждать, что популярность этого направления в спорте будет на первом месте еще долгое количество лет, и что самое главное не только у молодежи, но и у людей с другой возрастной категорией.

Библиографический список:

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности / Под ред. Л.А. Иоффе.- М.- 1978. - С. 115-118.
2. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. - С. 61 80.
3. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Долженко А.С. Необходимость расширения спектра средств и методов со студентами на занятиях физической культуре //сб.тр.науч.практ.конф."Нравственное воспитание в современном мире:Психологический и педагогический аспект". - Самара,2017. - С.136-140

4. Зотин В.В., Кушкин А.В. Физкультурно-оздоровительная работа как компонент мотивации к занятиям физической культурой в вузе // сб. тр. науч. практ. конф. "Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентноспособность". - Челябинск, 2017. - С. 251-253
5. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // сб. тр. науч. практ. конф. "Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее". - Курган, 2014. - С. 45-47
6. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнесс - новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2. - С. 21-23.