

## Оздоровительный Фитнес в системе физвоспитания Вуза

*В статье рассмотрена возможность применения оздоровительных видов фитнеса на практических занятиях по физвоспитанию в Вузе в разных частях занятия.*

*Фитнес, физвоспитание, здоровье.*

I. I. Molodtsova,  
T. A. Brusnik  
Shadrinsk

### Health Fitness in the University College of Physical Education

*In the article the possibility of application of health types of fitness for practical training in physical education at the University in different parts of the lesson.*

**Keywords:** *fitness, visuospatials, health.*

В современном мире становится определяющей роль образования как фактора сохранения и укрепления здоровья. Сохранение и укрепление здоровья взаимосвязано с развитием физической культуры личности, которая является предпосылкой эффективной учебно-профессиональной деятельности, показателем профессиональной культуры будущего специалиста, его саморазвитием и самосовершенствованием.

Требования и запросы в сфере физической культуры определяют развитие и распространение инноваций. Это в свою очередь ведет к поиску и применению на занятиях по физической культуре новых форм и методик.

Слово «фитнес» в переводе с английского «to be fit for» означает быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым. Как утверждает В.Е. Борикиевич [1, с.45-49], по своему целевому назначению «фитнес» ближе к общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура».

А такие известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды и формы гимнастики как атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, система «Пилатес», стретчинг, йога, калланетика и другие являются так же и формами фитнеса, что в свою очередь дает возможность выразиться о применении фитнес технологий на занятиях по физической культуре со студентами Вузов. Применение фитнеса в системе физической культуры нашей страны хорошо обосновано в статье Е.Г. Сайкиной в журнале «Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена».

Применение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре очень хорошо использовать с целью повышения положительной мотивации студенток, это нашло отражение в статье Н.С. Николаевой «Применение фитнес-технологий на уроках физической культуры для повышения положительной мотивации к уроку у студенток». В свою очередь мотивацией является сохранение и укрепление здоровья, формирование, поддержание и сохранение правильной осанки, улучшение и совершенствование фигуры, что очень актуально для девушек студенческого возраста, снятие напряжения и стресса от учебной деятельности и в жизни, получение положительных эмоций.

Различные виды аэробики, ритмическая гимнастика, стретчинг, йога, пилатес, калланетика, шейпинг в зависимости от решаемых главных и частных задач, находят отражение в той или иной направленности занятий по физической культуре:

легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию средств в проведении подготовительной, основной и заключительной частей урока. Их элементы способствуют оживлению урока, заинтересованности занимающихся, придают новую эмоциональную окраску.

Применение фитнес – технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью рекомендуется включать упражнения аэробики, приближённые к технике выполняемых в этом виде упражнений, т.е. бега, прыжков, метаний.

На занятиях гимнастики используются упражнения для подвижности суставов, степ-аэробика, упражнения с фитболом, на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг, стретчинг, йога, упражнения из пилатеса.

На занятиях спортивных игр в подготовительной части, в зависимости от задач урока, можно применять классическую аэробику с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке.

На уроках лыжной подготовки, если погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале можно проводить упражнения силовой аэробики: с гантелями, дисками по 2,5-5 кг, с резиновыми бинтами, с набивными мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, если нет степ-досок, классическую аэробику, скипп и фолк-аэробику.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, пилатес, стретчинг, степ-аэробика и др.), направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, прыгучести и других физических качеств и двигательных способностей, необходимых для реализации задач любой направленности, поставленных на занятии по физической культуре.

В заключительной части занятия для восстановления и снятия напряжения применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога под спокойную релаксирующую музыку.

Применение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре вызывает положительную мотивацию к занятию, большой интерес и желание заниматься у студенток. Включение в уроки фитнес-технологий удовлетворяет потребности в новизне, в музыкальном сопровождении, что позволяет повысить плотность занятия, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Также фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы: это и секционная работа, кружки и показательные выступления на различных мероприятиях.

По наблюдениям и положительным отзывам студенток можно сделать вывод, что фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры, они вызывают повышенный интерес занимающихся, а, следовательно, являются действенным средством повышения интереса у студенток к занятиям физической культурой, способствовать сохранению и укреплению здоровья, стремлению к здоровому образу жизни. Все это формирует ответственное и осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих, физической культуре, что в последующем будет передаваться и своим детям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В.Е. Об интеграции понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
2. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Элен Карпней ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Сайкина, К.Г. Фитнес в системе физической культуры / К.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68.