

796.012.61

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.16](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.16)

ФИТНЕС И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДентОК В УНИВЕРСИТЕТЕ

Хвостенко Светлана Юрьевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Вятский государственный университет (Киров, Россия). E-mail: svyatik43@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9630-4591>.

Мусихина Н. А.

Студент факультета автоматизации и вычислительной техники, Вятский государственный университет (Киров, Россия). E-mail: musa2337@mail.ru.

FITNESS AND ITS IMPORTANCE FOR FEMALE STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Khvostenko S. Y.

Senior Lecturer Department of Physical Education, Vyatka State University (Kirov, Russia).
E-mail: svyatik43@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9630-4591>

Musikhina N. A.

Student, Faculty of Automation and Computer Engineering, Vyatka State University (Kirov, Russia).
E-mail: musa2337@mail.ru.

Следует цитировать / Citation:

Хвостенко С. Ю., Мусихина Н. А. Фитнес и его значение для студенток в университете // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 150–154. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.16](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.16).

Khvostenko S. Y., Musikhina N. A. (2022). Fitness and its importance for female students at the university. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 150–154 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.16](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.16).

Поступило в редакцию / Submitted 15.06.2022

Принято к публикации / Accepted 13.08.2022

Аннотация. Статья посвящена проблеме оздоровления студентов средствами физической культуры, а именно с помощью занятий фитнесом. Изучены некоторые методические особенности занятий фитнесом в университете. Исследование литературных источников и использование собственного опыта позволили выполнить обзор по проблеме. Целью статьи является исследование проблемы здоровья студентов и ее решение с помощью физических упражнений на занятиях фитнесом в университете.

Ключевые слова: физическая активность, фитнес, физическая культура, студенты, здоровье

Abstract. The article is devoted to the problem of improving the health of students by means of physical culture, namely, fitness classes. Some methodological features of fitness classes at the

university have been studied. The study of literary sources and the use of our own experience allowed us to perform a review on the problem. The purpose of the article is to study the problem of students' health and its solution with the help of physical exercises in fitness classes at the university.

Keywords: physical activity, fitness, physical education, students, health

В последние годы увеличилось количество тяжелых заболеваний среди молодежи, сейчас для детей актуальны проблемы с сердцем, сосудами, нервной и дыхательной системой. Большое значение в жизни каждого человека имеет здоровый образ жизни. Важно грамотно применять в процессе жизнедеятельности все его компоненты, в особенности — физическую активность. В этом плане неосценимое значение имеет физкультура не только в школе, но и в университете (Малахов, 2015; Богдыков, 2018; Григорьева, 2019). Помимо этого, достаточно часто упоминается польза физической активности для интеллектуальной деятельности, что, безусловно, дает еще один стимул для занятий физкультурой в школе или университете (Ruiz-Ariza et al., 2016; Pietsch et al., 2017; Bidzan-Bluma and Lipowska, 2018). Если дети младшего школьного возраста самостоятельно проявляют интерес к физической активности, то студентов достаточно сложно привлечь к активной физкультурной деятельности. Важно, чтобы занятия физкультурой были эмоционально интересными, позитивными, мотивированными и мотивирующими к дальнейшей активной работе в университете и за его пределами. Достаточно популярным среди студентов на уроках физкультуры является фитнес (Мякинченко, Шестаков, 2016; Лисицкая, 2018; Давиденко, Григорьев, 2019). Занятия фитнесом проводятся со специальным переносным инвентарем, в специальном зале и с музыкальным сопровождением, должна быть также специальная одежда.

Основными средствами фитнеса, как и общей физической подготовки, являются гимнастические, беговые упражнения, а также упражнения разной направленности, развивающие гибкость, силу, выносливость и другие качества. Физические упражнения на уроках по фитнесу необходимо подбирать согласно возрасту, полу и физической подготовке студентов.

К основным принципам фитнеса относятся такие как принцип доступности и оздоровительной направленности, индивидуальности и последовательности, а также взаимодействия физических и психических особенностей студентов.

Следует отметить, что в любом возрасте тело человека имеет достаточно большой потенциал, важно чтобы в процессе физической активности студенты были на позитивных эмоциях, это очень эффективно для дальнейшей мотивации. Помимо этого, можно принимать участие в различных видах соревнований, в том числе по фитнесу, или принимать участие в праздниках, фестивалях.

В процессе занятий фитнесом большое значение имеет использование современной и достаточно звучной музыки, это стимул для дальнейших занятий (Суетина, 2015).

Мы определили несколько видов положительного воздействия фитнесом на организм студентов:

1. Профилактика различных заболеваний сердца, сосудов, дыхательной и нервной систем и другие.
2. Повышение иммунитета.
3. Похудение в процессе занятий.
4. Коррекция осанки.
5. Развитие физических качеств.
6. Формирование двигательных умений и навыков.
7. Использование физических упражнений в повседневной жизни, например, подъем тяжелых предметов или правильное положение тела на рабочем месте.
8. Профилактика травматизма.
9. Мотивация к дальнейшей физической активности разного направления.
10. Психологическое взаимодействие в процессе занятий или после них.

Помимо этого, важным моментом является соблюдение некоторых правил при планировании занятий фитнесом:

1. Физические упражнения подбираются согласно возрасту, полу и физической подготовке студентов, а также следует двигаться от простого к сложному, учитель должен располагаться лицом к занимающимся, однако при работе со сложными элементами или их комбинациями можно встать спиной к студентам. При этом в начале занятий не следует перегружать студентов сложными комбинациями, а идти от простого к сложному.

2. Важно на начальном этапе больше уделять внимание общей физической подготовке. В дальнейшем можно добавить упражнения силового характера, увеличивая постепенно их объем до 50%.

3. Важно использовать зеркало, чтобы студентки могли контролировать свои движения в процессе двигательной активности.

4. Важно все движения выполнять влево и вправо, чтобы способствовать становлению основного закона в физической культуре — всесторонне гармоническое развитие личности.

Традиционные принципы физической культуры, которые заложены в фитнесе:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Заминка.

Все части, безусловно, взаимосвязаны и включают в себя комбинации различных элементов. Каждое занятие фитнесом не является какой-то стандартной системой, они могут меняться в зависимости от целей занятий, вида фитнеса и пр.

Музыкальное сопровождение на уроках по фитнесу является не только фоном, но и способствует выполнению физических упражнений в определенном ритме, динамике. Ритм должен быть достаточно четким, а музыка должна быть без активного воздействия на сознание студентов и эмоциональное состояние, чтобы студентки могли сосредоточиться на элементах фитнеса. Музыка вначале, как правило, медленнее, затем интенсивность ритма нарастает. В основном на занятиях по фитнесу используется ритмическая музыка со структурой «четыре по четыре».

Студенческий возраст является сенситивным периодом для развития многих физиче-

ских качеств. К возрасту студенческой молодежи заканчивается половое созревание, сформированы сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы. Заканчивается формирование костной и мышечной систем и остальные системы организма приобретают способности взрослого человека.

Психологический и эмоциональный фон студентов становится более стабильным. Безусловно большинство студентов не обременены проблемами семьи, поэтому имеют достаточный запас времени для собственной физической активности.

С точки зрения физиологии студентки могут проводить занятия с достаточно высокой нагрузкой, активно воздействовать на сердце, сосуды и мышцы, развивая силу, выносливость, быстроту, координационные способности и, конечно же, гибкость.

Особенности современного общества, в котором доля физической активности постоянно уменьшается, безусловно, накладывают отпечаток и на молодежь, т. е. достаточно много студенток приходит в университет, уже имея слабое физическое развитие и низкий уровень физической подготовки. Это предполагает правильное дозирование нагрузки при проведении занятий фитнесом, особенно на начальных этапах, важно четко следовать основополагающим принципам физической культуры и спортивной тренировки — принцип доступности и последовательности воздействия.

Наш опыт работы со студентками позволяет охарактеризовать некоторые моменты, которые так или иначе связаны с фитнесом:

1. Формируется осознанность занятий фитнесом, т. е. высокий уровень мотивации студенток к занятиям физической культурой в общем.

2. Развивается дисциплинированность, т. е. сосредоточенность и умение не отвлекаться на занятиях по фитнесу.

3. Формируется заинтересованность студенток в дисциплине и физкультуре как социальном аспекте жизнедеятельности, т. е. возможность беспрепятственного общения студентов с преподавателем и, например, разъяснений некоторых элементов дисциплины.

4. Развитие физических качеств, высокая физическая активность и желание студенток угнаться за действиями преподавателя или даже превзойти его.

5. Мотивация к дальнейшим занятиям у студенток, выступлениям на праздничных мероприятиях и соревнованиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Богдыков Г. М. Диета и правильное питание: популярно о главном. М. ; Ростов н/Д: MART, 2018. 160 с.

Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Стородубцева Т. Н. Средства физического контроля в формировании здорового образа жизни // Вестник воронежского института высоких технологий. 2019. № 1 (28). С. 126–127.

Давиденко Д. Н., Григорьев В. И. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики : учебное пособие. СПб.: СПбГУЭФ, 2019. 40 с.

Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! М. : Академия, 2018. 102 с.

Малахов Г. П. Здоровое питание: авторский учебник. СПб. : Комплект, 2015. 494 с.

Мякинченко Е. Б., Шестаков М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие. М. : Дивизион, 2016. 80 с.

Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике : учебно-методическое пособие. Улан-Удэ : БГУ, 2015. 114 с.

Bidzan-Bluma I., Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children. International journal of environmental research and public health, 2018, 15 (4):800. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Pietsch S., Böttcher C., Jansen P. Cognitive Motor Coordination Training Improves Mental Rotation Performance in Primary School-Aged Children // Mind, Brain, and Education, 2017, 11 (4):176–180. doi: <https://doi.org/10.1111/mbe.12154>

Ruiz-Ariza A., Grao-Cruces A., Marques De Loureiro N. E., Martinez-Lopez E. J. Influence of physical fitness on cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review from 2005–2015 // International Review of Sport and Exercise Psychology, 2016, 10 (1):108–133. doi: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1184699>

REFERENCES

Bogdykov G. M. (2018). Diet and proper nutrition: popular about the main thing. Moscow; Rostov on Don: MART. 160 p. (in Russian).

Grigorieva I. V., Volkova E. G., Storodubtseva T. N. (2019). Means of physical control in the formation of a healthy lifestyle. Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. № 1 (28). Pp. 126–127 (in Russian).

Davidenko D. N., Grigoriev V. I. (2019). Physiological and methodological foundations of recreational aerobics: textbook. St. Petersburg: SPbGUEF. 40 p. (in Russian).

Lisitskaya T. S. (2018). Welcome to the fitness club! Moscow: Academiya. 102 p. (in Russian).

Malakhov G. P. (2015). Healthy nutrition: an author's textbook. St. Petersburg: Komplekt. 494 p. (in Russian).

Myakinchenko E. B., Shestakov M. P. (2016). Aerobics. Theory and methods of conducting classes: textbook. Moscow: Division. 80 p. (in Russian).

Suetina T. N. (2015). Methodological foundations of the organization of aerobics classes: educational and methodical manual. Ulan-Ude: BGU. 114 p. (in Russian).

Bidzan-Bluma I., Lipowska M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children. *International journal of environmental research and public health*, 15 (4):800. doi: <http://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Pietsch S., Böttcher C., Jansen P. (2017). Cognitive Motor Coordination Training Improves Mental Rotation Performance in Primary School-Aged Children. *Mind, Brain, and Education*, 11 (4):176–180. doi: <https://doi.org/10.1111/mbe.12154>

Ruiz-Ariza A., Grao-Cruces A., Marques De Loureiro N. E., Martinez-Lopez E. J. (2016). Influence of physical fitness on cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review from 2005–2015. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10 (1):108–133. doi: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1184699>