

УДК: 378.17+37.037.1+37.016:796

ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ, ПОПУЛЯРНЫЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Д. С. Концевая

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель С. Л. Володкович

В настоящее время в Республике Беларусь стремительно развивается фитнес-индустрия, характеризующаяся разнообразием фитнес-направлений, значительным увеличением количества фитнес-клубов, фитнес-студий. Значимость физической культуры возрастает, широкий интерес у студентов вызывают новые направления, которые позволяют сформировать потребность к двигательной активности как неотъемлемому компоненту жизни современного человека.

Ключевые слова: здоровье, фитнес-системы, студенческая молодежь, физическое воспитание, физическая культура.

FITNESS TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

D. S. Kontsevaya

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

Science supervisor S. L. Volodkovich

Currently, the fitness industry is actively developing in the Republic of Belarus, characterized by a variety of fitness directions, a significant increase in the number of fitness clubs and fitness studios. The importance of physical culture is increasing, students are widely interested in new directions, which allow to form the need for physical activity as an integral part of modern human life.

Keywords: health, fitness systems, student youth, physical education, physical culture.

В рамках глобализации и популяризации здорового образа жизни в современном мире все более значимой частью жизнедеятельности людей должна становиться физическая культура и спорт. Мы наблюдаем увеличение количества новых современных объектов спорта, активное развитие фитнес индустрии, появление новых направлений и видов физической активности населения, которые могут внести разнообразие в рабочие программы по физической культуре.

В настоящее время наиболее привлекательной и доступной формой физической активности являются занятия различными видами фитнеса. Следует указать, что фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, это разнообразные, эмоционально привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья, индивидуальные особенности организма и другие факторы. Поэтому внедрение современных фитнес-технологий в учебный процесс по физическому воспитанию повышает интерес к занятиям.

Из наиболее популярных фитнес-программ можно отметить аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами восточных единоборств, аквафитнес, мен-

тальные виды фитнеса. В системе высшего профессионального образования фитнес-программы представлены такими видами, как классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, пилатес, йога. Многообразие видов позволяет выбрать приемлемую форму занятий в соответствии с возможностями занимающихся.

Проанализировав литературу [1, 2], были выделены следующие предпосылки актуализации фитнеса:

- сформирован социальный запрос на здорового, успешного, гармонично развитого человека, который ведет здоровый образ жизни;
- модернизация физической культуры, поиск концептуальных идей по оздоровлению населения;
- пересмотр организационно-методических основ в организации физкультурно-оздоровительной работы, свобода в выборе программ и технологий в учреждениях образования.

Далее мы приводим фитнес-программы, наиболее популярные в студенческой среде, которые могут варьироваться в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся, технической оснащенности и других факторов.

Фитбол. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Занятия фитбол-аэробикой вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Фитбол-аэробика создает уникальную возможность для тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Вибрация, вызываемая в положении, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. Объединяет верховую езду и фитбол-аэробику физиологический механизм сохранения равновесия. У занимающихся появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Классическая аэробика. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, уровня физического состояния и подготовленности занимающихся. Эффективность ее заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность занятий зависит от музыкального сопровождения, создающего положительный эмоциональный фон, от возможности демонстрировать хорошо отработанные упражнения, стремления согласовывать свои движения с движениями партнеров по группе.

Пилатес. Система физических упражнений, разработанная Д. Пилатесом. Упражнения направлены на все группы мышц. Пилатес учит концентрироваться на выполнении упражнений, сосредоточиться на той группе мышц, которая работает в определенный момент, синхронизировать дыхание в процессе выполнения каждого

упражнения. Целью тренировок является развитие глубоко лежащих мышечных волокон, эластичности связок и подвижности суставов, выносливости и контроля дыхания. Упражнения улучшают осанку, делают тело гибким и подтянутым.

Танцевальная аэробика. Этот вид аэробики получил известность во времена «курсов Джейн Фонды», в начале 1980-х гг. Сегодня разновидностей танцевальной аэробики великое множество. Под ритмичную музыку в течение часа тренирующиеся выполняют танцевальные движения в быстром темпе. Ритмичные движения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку. К данному виду аэробики относятся: фанк-аэробика (Funk-Aerobic), ситиджэм (City-Jam), хип-хоп (Hip-Hop), латин-аэробика (Latin-Aerobic), афро-аэробика (Afro-Aerobic), кардио-фанк (Cardie-Funk), самба-аэробика (Samba-Aerobic) и др.

Степ-аэробика. Этот вид был создан американкой Джин Миллер, известным фитнес-инструктором. Однажды после травмы колена, чтобы привести ногу в рабочее состояние, Джин в качестве тренажера стала использовать ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что она немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика». Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, именуемой «степом». Они регулируются на различную высоту в зависимости от подготовленности занимающихся. Степ-аэробика улучшает форму бедер, ягодиц, голени, сжигает больше калорий, чем на тренировке танцевальной аэробики, позитивно влияет на психоэмоциональное состояние, вызывая снижение депрессивности и нервозности.

Тай-бо – это новый вид аэробной тренировки с использованием техники восточных единоборств. Позволяет не только быстро развить мускулатуру, силу, выносливость, но и научиться приемам рукопашного боя.

Силовая аэробика. Предлагаются самые разнообразные виды тренировок, сочетающих аэробную нагрузку и силовую тренировку (с гантелями, с мини-штангой весом от 2 до 20 кг, под ритмичную музыку включаются различные жимы, наклоны и приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, ягодиц).

Одной из наиболее известных и популярных восточных оздоровительных систем является йога. *Йога* – это набор физических упражнений, поз и дыхательных техник, который приводит к укреплению тела и улучшению гибкости. Ее различные виды включают Хатха йогу, Кундалини йогу, Аштанга йогу и др.

Перечисленные виды двигательной активности обладают мощным оздоровительным воздействием. Систематически занимаясь, можно добиться положительных изменений динамики функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Расширяются функциональные возможности организма, а значит, возрастают и резервы здоровья. Оздоровительная физическая культура рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает решение приоритетной проблемы укрепление здоровья студенческой молодежи средствами современных оздоровительных фитнес-систем.

Литература

1. Иванова, М. В. Восточные оздоровительные системы : метод. разработка для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / М. В. Иванова. – Ухта : УГТУ, 2010. – 30 с.

2. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : РГПУ, 2019. – 271 с.

УДК 796.035

СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

К. С. Павленок

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет
транспорта», Республика Беларусь*

Научный руководитель С. С. Кветинский

Рассмотрено значение спорта в социально-культурной интеграции молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: спорт, молодежь, адаптация, дискриминация, ограниченные возможности здоровья.

SPORT AS A FACTOR OF SOCIO-CULTURAL INTEGRATION YOUTH WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

K. S. Pavlenok

Belarusian State University of Transport, Gomel

Science supervisor S. S. Kvetinsky

This article examines the importance of sport in the socio-cultural integration of young people with disabilities.

Keywords: sport, youth, adaptation, discrimination, limited health opportunities.

Спорт среди людей с ограниченными возможностями здоровья рассматривается в качестве пути, благодаря которому может начать строиться инклюзивное общество, так как это способствует снижению определенной дискриминации инвалидов в обществе. Любой человек – биосоциальное существо, обладающее физическими и психическими характеристиками. А становление и развитие осуществляется в социальной среде, в которой он осваивает новые для него социальные роли, а также выстраивает необходимые ему социальные связи.

В настоящее время неотъемлемым правом каждого человека является право на участие в жизни всех сфер современного общества, которое гарантируется Всеобщей декларацией прав человека, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г. [1] Однако молодежь с ограниченными возможностями здоровья испытывают определенные трудности в социокультурной интеграции. Согласно толковому словарю, «спорт – это игра, организованная по определенным правилам, деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе» [2]. Мультифункциональность спорта позволяет ему оказывать глобальное влияние на интеграционный процесс инвалидов, а именно, создавая предпосылки общества равных возможностей.