

УДК 798.41

ФИТНЕС – РЕАКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

*Трепезникова И.В; Байдикова Ю.С., студенты 3 курса факультета
АПЭПиВ*

*Научный руководитель – Трусова В.П., старший преподаватель
кафедры КФ и С*

ФГБОУ ВО Омский ГАУ им. П.А. Столыпина

Ключевые слова: *Движение, здоровье, образ жизни, мотивация*
В статье обсуждается появление в России американского феномена, а в последствии международной культуры - фитнеса. Предпосылки определяется интеграции термина «пригодности» в отечественной науке и практике. Попытки научное объяснение понятия «фитнес» и определить его роль и место в физическом культуре.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. Качество организации и проведения занятий со студентами повлиять на их фитнес и здоровье уровни и отношения к физическому воспитанию после окончания учебных заведений. Анализ современного состояния физического воспитания российских учащихся оказывается далеко не эффективным. Современное состояние культуры народа и образ жизни, уровень национальной физической культуры и спорта в Российской Федерации, не соответствуют национальным и социальным потребностям. В высших учебных заведениях по физической культуре классы ориентированы в основном на телесное, физическое развитие, но не восприятие и понимание ценностей физической культуры. Внимание в первую очередь уделяется не

знаниям, а внешние, конкретные количественные показатели, квалификации, но не формированию культуры, овладению знаниями .

Стандарты и испытания, предусмотренные учебными планами, но не ученика и его ценностными ориентациями и потребностями остаются центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания. Эксперты отмечают необходимость поиска новых инновационных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе. Фитнес-тренировки могут быть одним из таких видов двигательной активности.

Фитнес-это разновидность физических нагрузок, всевозможных эффективный, но нежный нагрузки, сбалансированное питание, предназначенное для формы тела, поддержания оптимального веса и укрепления здоровья.

Широкое распространение фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требования общества к уровню развития физических и психологических качеств человека. На данном этапе развития фитнес всё активнее внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны. Однако этот процесс встречает определенные трудности.

Одной из важнейших проблем, требующих своего решения, является формирование единого понимания самого термина «фитнес», который на сегодняшний день является полисемантической лексемой, не имеющих чётко очерченных границ своих дефиниций. Соответственно это затрудняет его принятие определенной частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры. Всё изложенное вызывает необходимость определения и обоснования понятия фитнеса и его места в системе физической культуры.

Сегодня, фитнес-тренинг-это не только рекреативная гимнастика или модный способ поддерживать себя в форме, но новый вид спорта. Различные конкурсы были проведены, так как давно в мире. Требования и стандарты были приняты. Конечно, существуют специальные учебные программы, разработанные Международной Федерацией спорта, аэробики и фитнеса (FISAF). Федерация спортивной аэробики России адаптировала эти программы, разработала комплекс семина-

ров, после которых международно признанные сертификаты выдаются, признаются в 47 странах. Инструкторы групповых фитнес-программ, водных фитнес-программ, тренажерного зала, персональных тренеров, менеджеров в сфере фитнеса и судьи проходят обучение в пределах этих семинаров.

Спрос на фитнес-услуги растет с большой скоростью: в 2002 году примерно 1,2 % российских граждан были членами фитнес-клуба, но в прошлом году было уже 37 %.

Обучение фитнес помогает избежать разрушительного воздействия нескольких возрастных заболеваний. Многие возрастные проблемы не относящиеся к болезням, но и к потере физической формы.

На 8 Год исследование 10224 мужчин и 3120 женщин, состоявшейся в Институте исследования аэробики в Далласе, показали, что уровень заболеваемости был самым высоким в группе наименее обученных людей и самой низкой в группе самый пригодный человек.

Согласно Бальсевич В. К., физическая активность способствует вашей долгой жизни. Исходя из исследования, в котором участвовали выпускники этих вузов, лиц, сожжены 2000 и более калорий в неделю на такие мероприятия, как ходьба, подъем по лестнице и игровые виды спорта, жили дольше, чем те, кто сжег менее 2000 калорий в неделю на физическую активность. И те, кто сжег более 3500 калорий в неделю на нем жила дольше, чем другие. В Гарвардском исследовании также доказал, что лица, занимающиеся физической культурой, было на 31% меньше шансов умереть от сердечного приступа, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний, чем те их однокурсниками ведущих малоподвижный образ жизни.

Анализ многочисленных исследований по физическому воспитанию предположил, что мотивации студентов и спортивно-оздоровительных мероприятий могут быть увеличены в случае комплексного предоставления внедренной программы с методические, информационные, кадровые и материальные ресурсы; при условии разнообразие предлагаемых методов и форм занятий - от спорта до фитнеса и реабилитации и даже занимательно, при оптимальной стимуляции потребность в такой деятельности от руководителей кафедры.

Библиографический список

1. Трусова, В.П. Здоровый образ студентов-условия здоровой нации(результаты исследований среди студентов Iкурса ОмГАУ имени

- П.А.Столыпина) / В.П. Трусова // Материалы Международной научно-практической конференции ученых, практиков, аспирантов, магистрантов, студентов 2-3 апреля 2015г. Омский институт(филиал) ФГБОУ ВПО «РЭУ им.Г.В. Плеханова». – Омск, 2015.-С -199.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Юнити-Дана. - 2012.
 3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.:Тесеи, 2003. - 528 с.

FITNESS–BREATHING EXERCISES

Trepeznikova I., Baidakova Yu.

Key words: *Movement, health, lifestyle, motivation*

Abstract: the article discusses the emergence in Russia of an American phenomenon, and later the international culture of fitness. Background is determined by integritatii of the term “fitness” in domestic science and practice. Attempts a scientific explanation of the concept of “fitness” and to identify its role and place in physical culture.