

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Ротов Евгений Павлович,

преподаватель кафедры Физического воспитания,
СурГПУ, г. Сургут;

Миргалеева Алина Рафисовна,

студентка факультета социально-культурных коммуникаций,
СурГПУ, г. Сургут

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Аннотация: В статье рассматривается фитнес в системе физической культуры студентов не спортивных факультетов Сургутского государственного педагогического университета. Был выявлен вклад физического воспитания в уровень физической активности молодёжи, а также происходит более подробное знакомство с самим понятием «фитнес» и тем, что за ним стоит.

Ключевые слова: фитнес, студенты, физическая активность, физическое воспитание, эффективность.

Учебный процесс в наше время для каждого обучаемого имеет огромное значение, в первую очередь это способ достижения многих жизненных целей, открытие «счастливых» дорог и один из шансов на получение нужных знакомств. Но каждый студент знает, что вслед за активной учебной деятельностью идёт и сильное истощение, как физическое, так и моральное, проблемы со здоровьем ввиду малоподвижного образа жизни, а также возможное перегорания к, казалось бы, делу всей жизни. В погоне за академическими успехами молодым людям, порой, необходим перерыв в учёбе и возможность высвободить накопившуюся энергию, стресс и получить максимум пользы для своего организма. Тогда-то на помощь и приходят занятия по физической культуре и спорту.

Физическая активность и физическая форма имеют первостепенное значение, особенно для нынешнего поколения, которое за последние годы начало возводить в некий культ своё тело, его здоровье и возможности. Чтобы наслаждаться красотой жизни и в полной мере ощутить её, вы должны начать заниматься физическими упражнениями

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

или спортом. Будучи молодыми, у студентов есть большой потенциал для развития хобби, которое будет поддерживать их физическую форму всю жизнь. В лексиконе почти каждого молодого человека всё чаще стало звучать слово «фитнес». Некоторые возводят его именно со стороны физических упражнений и выносливости, а кто-то пользуется и довольствуется общепринятым значением. Так что же под собой подразумевает этот термин?

Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая подготовленность организма человека. [4]

Вопреки термину, в головах многих всё равно понятие фитнеса ассоциируется со спортсменами, людьми, которые целенаправленно занимаются спортом и делают это смыслом жизни. Но ведь на самом деле фитнес для каждого человека, а в особенности молодёжи, свой. Хорошее самочувствие, способность двигаться без боли в мышцах и суставах. Это чувство здоровья и наличие достаточной формы для того, чтобы заниматься тем, чем вы хотите заниматься, вести такой образ жизни, при котором вы будете чувствовать себя максимально комфортно.[1] Фитнес – это некое составляющее нескольких элементов, которые впоследствии составляют целый спектр физического благополучия, который уравнивает наше физическое и эмоциональное состояние. Когда все компоненты фитнеса сбалансированы физически и морально, мы получаем максимальную пользу.

Некоторые люди застревают на своей внешности, тем самым порождая комплексы, неуверенность в себе и начинают доводить своё тело до истощения, дабы привести его к «идеальной» форме. Данный подход всё чаще встречается среди подростков и студентов, что напрочь стирает из молодых умов правильный смысл и переворачивает всё с ног на голову, тем самым распространяя заблуждения и порождая новые страхи среди людей, хоть как-то заинтересованных в фитнесе и физической подготовке в целом. Но, стоит помнить, что если вы выглядите подтянутым – это ещё не значит, что вы здоровы.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Зачастую физическое воспитание воспринимается как постоянное занятие спортом, спортивные секции, выматывающие упражнения и так далее. На самом же деле, главная суть физического воспитания в воспитании тела и заботе о нём, укреплении, а не истощении. При правильном физическом воспитании тело говорит «спасибо», а не «помоги». Не обязательно строго придерживаться диет и тренировок. [2]

Существует множество преимуществ, которые даёт молодёжи правильное физическое воспитание: контроль веса, который происходит за счёт баланса и, тем самым, помогает избавляться от лишнего жира и укреплять мышцы. Физическая форма позволяет уменьшать возможность хронических заболеваний, ставя на минимум возможность инсультов и инфарктов. Уровень стресса в организме благодаря физической активности ввиду правильного физического воспитания снижается, ведь стресс - одна из самых серьёзных угроз для здоровья молодого поколения. «Плохое» физическое состояние заставляет вас терять уверенность в себе и является одним из основных факторов стресса. И, конечно же, уверенность в себе, которая появляется благодаря снижению всех рисков, а также тщательной работе над «душой и телом».

В современных реалиях не трудно понять, что физическая форма и активность студентов обладает значительным потенциалом, даже если основной профиль учащихся не имеет отношения к спорту.

Цель исследования : провести анализ отношения студентов не спортивных факультетов Сургутского государственного педагогического университета к фитнесу в системе занятий физической культурой и спорту.

Задачи:

1. Изучить современную интерпретацию термина «фитнес»;
2. Рассмотреть возможный вклад физического воспитания в физическую активность молодёжи, не занимающейся профессиональным спортом;
3. Выявить отношение студентов не спортивных факультетов к фитнесу в системе занятий физической культурой и спортом;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Основные этапы исследования физической активности, проводились на учебных занятиях по физической культуре и спорту, на которых студенты могли в свободной форме развивать себя и своё тело.



Рис.1. Отношение студентов не спортивных факультетов к фитнесу в системе занятий физической культурой и спортом

Благодаря опросу мы смогли понять, что большая часть студентов относится как к фитнесу, так и к занятиям по физической культуре и спорту больше как к обязанности, нежели как к приятному времени для разгрузки. Это может объясняться многими факторами: способ ведения занятия, оставшаяся загруженность студентов, общее физическое состояние и физическое воспитание. Но, при этом всё, студенты продолжают ходить и заниматься на учебных занятиях. Следующим по количеству голосов был вариант «Я не люблю заниматься». Данный результат также может быть связан как с вышеперечисленными факторами, так и в некой незаинтересованностью определённого пласта молодёжи в своей физической форме. Самым нераспространённым вариантом среди студентов оказался вариант «Я люблю заниматься подобным и делаю это и за стенами университета». Этот вариант нес полную заинтересованность определённых людей в себе, своём теле, физическом и эмоциональном состоянии и комфорте. Возможно

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

именно эта категория студентов и рассматривает фитнес как отдых и укрепление в одном занятии, не видя нагрузки и живя в определённой гармонии со своим телом.

Подводя итоги исследования, можно предположить, что несмотря на общую тенденцию здорового образа жизни, фитнесу и любви к себе в современном обществе, большинство студентов не спортивных факультетов всё равно относятся к этому как к обязанности, либо абсолютно точно не любят физическую активность. Это может обуславливаться нехваткой времени, сил, постоянным стрессом или же ленью, которая порождается благодаря не совсем правильному начальному физическому воспитанию, которое прививали, скорее всего, как стрессовое и энергозатратное занятие. В любом случае, данная статистика показывает, что когда-то были допущены ошибки, которые в итоге привели к «демонизации» определённых жизненных вещей.

Выводы:

1. Фитнес в большинстве понятий приравнивается к постоянной нагрузке, жёстким ограничениям и минимальной свободе тела, несмотря даже на общепринятое словарное значение. Однако, стоит понимать, что на самом деле фитнес – это здоровье, физическое, ментальное, и комфортное ощущение себя и своей жизни.

2. Вклад правильного физического воспитания по-настоящему важен. Ведь привив, однажды, то правильное определение, в конечном итоге мы получим и правильные выводы. Контроль комфортного веса, снижение риска хронических заболеваний и стресса – минимум, который может получить молодёжь при умеренной физической активности.

3. По итогам опроса, студенты не спортивных факультетов Сургутского государственного педагогического университета не особо причастны на добровольной основе к развитию тела и разума за счёт фитнеса в системе занятий физической культурой и спортом. В большинстве своём это рассматривается лишь как обязательная деятельность. Однако, процент студентов, которые понимают важность занятий и всячески поддерживают как свою физическую форму, так и ментальное здоровье присутствует.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Список литературы

1. Пономорев Н. Г. *Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры* / Н. Г. Пономарев, Е. Г. Сайкина // *Теория и практика физической культуры*. – 2011. – № 8. – С. 55-60.
2. Сайкина Е.Г. *Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография* / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Образование, 2008. – 301 с.
3. Степанова О. Н. *Современное состояние и проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации* // *Научные труды МПГУ. Серия: естественные науки*. — М.: Прометей, 2004. — С. 449–456.
4. *Фитнес* [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: ru.wikipedia.org/Фитнес (Дата обращения: 25.12.2020) – Текст : электронный.