

**ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК**  
**Fitness technologies in the physical education of students**

**В. Е. Пылаев**, студент

**Н. Р. Бикмурзин**, студент

**А. Д. Дубровский**, студент

**А. В. Головина**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Целью данного обзора является освещение основных аспектов фитнес технологии в физическом воспитании студенток при работе в спортивном зале, важность каждого этапа, повышения выносливости, а также оттачивание навыков и конструирование собственного тела, для оздоровления всех систем и органов организма студенток.

**Ключевые слова:** фитнес, технологии, студенток, тренировка, навыки, выносливость, упражнения.

**Summary**

The purpose of this review is to highlight the main aspects of fitness technology in the physical education of female students when working in the gym, the importance of each stage, increasing endurance, as well as honing skills and designing your own body, for the improvement of all systems and organs of the female body.

**Keywords:** fitness, technology, female students, training, skills, endurance, exercises.

Здоровье женской половины человечества – важный аспект в современном мире, требующий постоянного контроля и внимания. В этой статье мы хотим рассмотреть фитнес-технологии в физическом воспитании студенток. Фитнес-технологии – это совокупность научно обоснованных методов и методических приемов, направленных на улучшение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в физической активности. Они обеспечивают положительные эмоции студентов, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формировании положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности. Мы хотим рассмотреть, какие качества необходимы для здорового женского тела, и проанализировать общую фитнес-тренировку в тренажерном зале с учетом всех групп мышц и последующего восстановления.

Известно, что инновационные процессы и инновационное сознание являются основными составляющими современного прогресса. Фитнес – один из самых популярных видов физической активности студентов. Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии со своей спецификой. Широкое использование фитнеса стало отражением как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требо-

ваний общества к уровню развития физических и психологических качеств человека. На данном этапе развития фитнес все шире внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны и в систему физического воспитания студентов других вузов. Кроме того, распространенность вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. Такие факторы риска для здоровья, как курение, злоупотребление алкоголем, мода, деловитость, предприимчивость, способствуют нарушению режима учебы и отдыха. Поэтому необходимо найти новые эффективные средства и методы для решения проблем привлечения и заинтересованности молодежи в академических исследованиях. На наш взгляд, именно использование фитнес-программ в практике физического воспитания предусматривает обращение к личности студента с учетом его мотивов, интересов и предпочтений.

Фитнес становится все более популярным, выражение «быть в форме», которое определяют общую физическую форму как «стремление к качеству жизни, включающему социальные, умственные, духовные и физические компоненты».

Целью фитнес-тренировок является формирование привычки к физической активности, приобщение к здоровому образу жизни.

Фитнес – это довольно широкое понятие, комплекс тренировок, направленных на улучшение здоровья. Это концепция физического воспитания, которая заключается в поддержании физической формы, эмоционального, интеллектуального и социального состояния человека. Фитнес – это укрепление и сохранение здоровья человека, улучшение физических навыков и эмоционального равновесия. Она включает в себя занятия в фитнес-клубе, занятия по прикладной физической культуре в университете, правильное и сбалансированное питание, заботу о своем физическом и духовном состоянии и другие вещи, которые подразумеваются под здоровым образом жизни всех людей. Фитнес-технология – это использование современных систем физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и физическое совершенствование. Фитнес-технология включает в себя цели и конкретное содержание, направленное на достижение поставленных целей, а также собственно технологический процесс: организацию, формы, методы, управление процессами и диагностику.

Фитнес развивает такие качества, как:

1. Физическая сила – это способность студентки с помощью мышечных усилий преодолеть определенное сопротивление.
2. Физическая выносливость – это способность студентки успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления. В сравнении с другими физическими качествами, например, силой и быстротой выносливость более многокомпонентное качество.
3. Здоровое психологическое состояние – отсутствие депрессии и апатии.
4. Здоровый организм – баланс всех систем и органов организма студентки.
5. Красивое тело – эстетичные формы, здоровые кожа и волосы.

Мы провели анализ и подготовили общую тренировку по фитнесу для студенток.

**Тренировки** (через 1 день, максимум 2 дня)

**Тренировка А (Спина, плечи, пресс)**

- 1 – Подтягивания широким хватом 4 подхода. 15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 2 – Тяга штанги к поясу 4 подхода. 15-20 повторений. (один вес во всех подходах).
- 3 – Тяга гантели к поясу 4 подхода. 12-15 повторений. (один вес во всех подходах).

- 4 – Жим гантелей сидя 4 подхода. – 12- повторений (один вес во всех подходах).
- 5 – Разводка гантелей стоя 4 подхода. 15-20 повторений (один вес во всех подходах).
- 6 – Пресс скручивание 5 подходов. 15-25 повторений.

#### **Тренировка Б (Ноги)**

- 1 – Голень стоя 4 подхода. 15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 2 – Приседания в машине Смита 4 подхода. 10- повторений. (Пирамида).
- 3 – Жим ногами 4 подхода. 10-15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 4 – Мёртвая тяга 4 подхода. 10-15 повторений. (Пирамида).
- 5 – Сгибание ног лёжа 4 подхода. 8-12 повторений. (один вес во всех подходах).
- 6 – Гиперекстензия 4 подхода. 15-25 повторений.

#### **Тренировка Г (Руки, пресс)**

- 1 – Подъем штанги на бицепс 4 подхода. – 12-15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 2 – Сгибание рук за головой 4 подхода. 10-15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 3 – Сгибание рук с гантелями 4 подхода. 10-15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 4 – Разгибание рук на блоке 4 подхода. 10-15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 5 – Брусья 4 подхода. 15 повторений. (один вес во всех подходах).
- 6 – Обратные скручивания на пресс 5 подходов. 15-25 повторений.

#### **Тренировка Д (Грудные мышцы)**

- 1 – Жим гантелей лежа 4 подхода. 10-15 повторений (пирамида).
- 2 – Разводка гантелей лёжа 4 подхода. 10-15 повторений (один вес во всех подходах).
- 3 – Сведения рук в тренажёре 4 подхода. 10-15 повторений (один вес во всех подходах).
- 4 – Сведение в грудь машине 4 подхода. 10-15 повторений (один вес во всех подходах).
- 5 – Отжимания (обычные или на коленях) 4 подхода. 10-15 повторений (один вес во всех подходах).
- 6 – Пресс боковые скручивания 5 подходов. 10-15 повторений (один вес во всех подходах)
  - отдых между подходами – 1-2 минуты, для новичков 2-3 минуты
  - отдых между упражнениями – 2 минуты, для новичков 3-4 минуты

Обязательно соблюдать фитнес тренировки и правильное питание!

Тренировки – это обязательное условия для ведения здорового образа жизни и поддержания организма в тонусе и балансе. В данной статье мы рассмотрели, что такое фитнес, как он влияет на психологическое состояние организма, разобрали его качества и провели и составили общую тренировку по фитнесу для студентов.

#### **Библиографический список**

1. Южакова Н. В., Удалова Е. П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток // Молодой учёный. 2016.
2. Миронова Г. Л., Джолиев И. М. О. Использование средств физической культуры, спорта и туризма при формировании мотивации к здоровому образу жизни у студентов университета // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник по материалам Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 148-153.
3. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. М.: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. 132 с.

4. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М. О.* Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в подготовке специалистов аграрного сектора экономики // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация «Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства»; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. 2015. С. 256-259.

5. *Козлов А. В.* Фитнес-технологии в вариативном компоненте содержания физкультурного образования девушек-студенток высших учебных заведений / А. В. Козлов, В. В. Носова // Молодой ученый. 2016. № 19 (99). С. 578-582.

6. *Миронова Г. Л., Неверова О. П., Джолиев И. М. О.* Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию // Интеграция науки и образования в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции. 2014. С. 91-94.

7. Фитнес в практике физического воспитания студента [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018745>.

8. Фитнес в системе физического воспитания студенток [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-studentok/viewer>.