

УДК 796/799

ФИТНЕС КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

О. Н. Родина

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: С. И. Горелкин,

преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Современное развитие технологий обеспечивает совершенствование многих сфер деятельности людей, где фитнес является одним из наиболее популярных способов активности студенческой молодежи [1]. Эффективное проведение физкультурно-оздоровительной работы в России непосредственно связано с проведением многочисленных спортивных мероприятий, позволяющих максимально распространить тему спорта и фитнеса среди населения, что служит причиной развития фитнес-технологий [2, с. 31].

В течение пяти последних лет фитнес-залы становятся все более и более популярны среди молодежи [3]. Изучение основных приоритетов занятий физической культурой и спортом показало, что студенты на первое место ставят занятия фитнесом.

Характерная особенность фитнеса заключается в выборе разных видов спортивных упражнений [4, с. 4], а также других мер для улучшения здоровья и укрепления систем организма. Поэтому фитнес-программы стали активно добавлять к занятиям физической культурой в образовательных организациях, в том числе в университетах, сделав их доступным и перспективным средством физического развития для большинства студентов.

Кроме того, фитнес-технологии оказывают положительное влияние на психическое и физическое здоровье подрастающего поколения, поэтому эффективные и частые тренировки способствуют укреплению умений и навыков, совершенствуя их и развивая при этом физические качества. Дополнительное посещение занятий служит стимулом для появления активности в занятии спортом. Именно поэтому в России стали очень быстро развиваться круглосуточные фитнес-центры с целью результативного их посещения в наиболее удобное время для занимающегося. Следовательно, одним из главных достоинств фитнес-залов является доступность для широкого круга лиц.

Таким образом, фитнес является перспективным средством физического развития студентов. Полезные и качественные тренировки с использованием фитнеса дают реальную возможность развития физических качеств у студентов.

1. Южакова Н. В., Удалова Е. П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1037–1040. URL: <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (дата обращения: 05.01.2023). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Глоба Г. В., Афанасьева В. А. Положительное влияние на здоровье студентов вузов фитнес-программы бодифлекс / Вестн. науч. конф. Тамбов : Консалтинговая компания Юком. № 1–2 (1). 2015. С. 31–32. [Вернуться к статье](#)

3. Фитнес как средство физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018017239?ysclid=I9pt-wrt3ху867315971> (дата обращения: 04.01.2023). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Иванов В. Д., Салькова В. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / М. : Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. 4 с. [Вернуться к статье](#)