

## ФИТНЕС В РАЗВИТИИ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

© 2020 Шикунова Валерия Александровна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: lerashikunova@bk.ru

**Ключевые слова:** фитнес, спорт, модные тенденции, аэробика, шейпинг, здоровый образ жизни.

В статье рассмотрены основные особенности и характеристики одного из видов физической активности - фитнеса. Выявлены проблемы, связанные с недостаточным уровнем заинтересованности молодежи в ведении здорового образа жизни. Представлены положительные аспекты занятия фитнесом у студентов, а также описана роль модных тенденций в развитии увлеченности данным видом спорта.

В современном мире каждому человеку известно о важности физической активности в жизни, так как без нее чаще всего начинаются огромные проблемы со здоровьем и желаемым внешним видом. Любые двигательные процессы являются для нас сильным раздражителем, способным постоянно менять состояние организма и совершенствовать механизмы всех протекающих процессов внутри него.

Но как же студентам оставаться максимально активными и подвижными членами общества, если большее количество времени они проводят в сидячем положении в аудиториях, записывая лекции и отвечая на вопросы преподавателей? Подобное времяпрепровождение способствует ухудшению здоровья и развитию различных хронических заболеваний, таким как: остеохондроз, ожирение, зевота и т. д.

Целью моего исследования является выявление уровня зависимости интереса молодежи к ведению здорового образа жизни от преимуществ и характерного разнообразия занятий фитнесом.

Задачами данного исследования можно назвать:

1. Анализ статистики отнесенных студентов к специальной медицинской группе.
2. Выявление причин получения подобной статистики.
3. Анализ модных тенденций, влияющих на развитие интереса у студентов к занятиям спортом.
4. Предложение решений проблемы низкой заинтересованной и увеличения доли хронических заболеваний у студентов.

В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко и С. В. Малинина утверждают, что на сегодняшний момент уровень количества студентов, которые отнесены по показателям заболеваний к специальной медицинской группе, больше 35%.<sup>1</sup>

---

\* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

Из этих данных можно сделать вывод о том, что доля этих студентов с годами будет только расти и в конечном итоге приобретет стабильность развития. Причинами получения подобных статистических показателей результата деятельности студентов в университетах могут стать:

- Умственное переутомление
- Стрессы
- Неправильный режим сна и питания
- Развитие вредных привычек среди молодежи
- Сидячий образ жизни

Но сегодня, из-за пропаганды красивого тела, возможности различных спортивных занятий на любой вкус и желая защитить окружающую среду, молодые люди чаще хотят проводить свободное время в фитнес-центрах, самостоятельно заниматься фитнесом дома с помощью многочисленных мобильных приложений.

Термин "фитнес" берет начало от англ. "fitness" и делится на две части - "fit" (соответствие) и суффикса "-ness" (состояние). На русском языке слово "фитнес" пишется с одной С, так как правила словообразования сильно отличаются, поэтому последняя буква оказалась просто не нужной.

Прежде всего, нужно сказать о разнообразии занятия фитнесом, что является возможностью для каждого найти свой подход и метод приведения себя в нужную идеальную форму. Рассмотрим каждый вид по отдельности:

1) Pole dance - одно из направлений современного танца, направленное на улучшение растяжки с применением силовых нагрузок.

2) Стэп аэробика - упражнения с применением специализированной платформы.

3) Аквааэробика - упражнения в воде, выполняемые под музыку.

4) Беллиденс - прототип восточных танцев.

5) Кроссфит - упражнения на выносливость, скорость реакции и поднятие общего тонуса организма.

6) Пилатес - комплекс упражнений, ориентированный на ускорение похудения и улучшение осанки.

7) Фитнес йога - гибрид дыхательной гимнастики, медитации и физических упражнений.

8) Шейпинг (фитбокс) - аэробно-силовые упражнения, характеризующиеся короткими подходами среднего уровня интенсивности выполнения.

9) Стретчинг - максимальная растяжка всех групп мышц, сухожилий и связок.<sup>2</sup>

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что занятия фитнесом универсальны и способствуют удовлетворению любых потребностей. В нашем ВУЗе есть 2 разновидности фитнеса из представленного выше списка - это аэробика и шейпинг. Но из-за ограниченного числа мест, а также малого количества представленных программ, далеко не каждому студенту дается возможность заниматься данными видами физической культуры. По данной причине молодым людям приходится покупать абонементы в фитнес-клубы и т. д.

Таким образом, более активное пропагандирование развития данной культуры среди молодых студентов однозначно будет способствовать как заинтересованности в ведении здорового образа жизни, так и уменьшению количества хронических заболеваний,

а дополнительное введение групп занятий фитнесом в высших учебных заведениях поможет большому количеству студентов найти себе подходящую разновидность физической активности.

---

<sup>1</sup> Еникеева А.Р., Хабибуллина А. С. Фитнес в системе физической культуры // Новаинфо. №53-3, 2016.

<sup>2</sup> Виды фитнеса, плюсы и минусы тренировок [Электронный ресурс]:<http://in-fitness.ru/poleznoe/chto-takoe-fitness-kakie-vidy-fitnesa-sushchestvuyut-ikh-plyusy-i-minusy>

<sup>3</sup> Тимохина Д. М., Бойцова И. В. Фитнес-гимнастика как перспективное направление в системе преподавания дисциплины “Физическая культура” в ВУЗе // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №33. С. 105-109.

## FITNESS IN THE DEVELOPMENT OF THE STUDENTS'S HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

© 2020 Shikunova Valeria Alexandrovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: lerashikunova@bk.ru

**Keywords:** fitness, sports, fashion trends, aerobics, shaping, healthy lifestyle.

The article discusses the main features and characteristics of one of the types of physical activity - fitness. Identified problems associated with the lack of interest of young people in maintaining a healthy lifestyle. The positive aspects of fitness for students are presented, and the role of fashion trends in the development of enthusiasm for this sport is described.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.00.00

## ДОПИНГ И ЕГО НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

© 2020 Шпатаковская Дарья Александровна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: dasha\_d44@mail.ru

**Ключевые слова:** допинг, анаболические стероиды, спорт, здоровье, препараты.

В данной статье рассматриваются виды допинга, описываются его влияние на организм спортсменов и последствия, оказывающие негативное влияние на здоровье.

---

\* Научный руководитель – **Налимова Марина Николаевна**, старший преподаватель.