

УДК 681.3.069

А.Н.Буркот (соиск., каф. физвоспитания), В.Ю.Волков, д.п.н., проф.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

Мы живем во времена культа здорового тела. Именно поэтому умение поддерживать себя в хорошей форме для многих девушек является неким символом успеха. Но одно дело – осознать это и совсем другое – воплотить в жизнь. Большинство из нас понимают, что одной диетой ничего не добьешься и без спорта никак не обойтись.

В работе нами была поставлена цель – рассмотреть использование в занятиях по физической культуре современных спортивно-оздоровительных направлений работы. Для решения этого нами проанализированы основные средства физической культуры, используемые в нашем университете.

Сегодня фитнес стал образом жизни, который поддерживают все больше и больше девушек, заботящихся не только о том, как они выглядят, но и о том, насколько хорошо они себя чувствуют. Занятия фитнесом реально могут помочь нам раскрыть свои возможности, ощутить себя более сильными, красивыми и уверенными. Занятия спортом приобретают особое значение для студенток. Ведь тот, кто излучает силу и здоровье, имеет больше шансов на успех в обществе – профессиональный, финансовый, у противоположного пола, наконец.

Больше клубов – хороших и разных! А поскольку людей, равнодушных к красоте собственного тела, практически нет, думаем, под этими словами подпишется каждый. Фитнес сегодня – один из популярных способов проведения досуга. И у студенток есть прекрасная возможность посещать фитнес-клуб при университете. Главный плюс клуба – его доступность. Кроме того, клуб находится на территории студенческого общежития, что также удобно для большинства студенток.

Многие впервые приходят в спортзал с избыточным весом и множеством комплексов. Возведение красивого, стройного тела требует упорного труда и жесткой дисциплины. Тем не менее, даже здесь можно немного «срезать» углы. В этом помогут преподаватели клуба, которые стараются, чтобы студентки получали максимум удовольствия от пребывания в клубе. Ведь преподаватель – это человек, который подбадривает и вдохновляет на занятиях, а девушкам обязательно нужна поддержка, стимул в виде доброго слова. Преподаватели постоянно повышают свой профессиональный уровень, ищут что-то новое, полезное для своих учеников: у них всегда можно получить консультацию по питанию, фитнесу и чисто женским проблемам. Инструктор подскажет верные способы сохранения прекрасного здоровья, стройной фигуры и бодрого настроения; поможет правильно оценить свои физические возможности, поставить перед собой реальные цели и составить план их постепенного осуществления. Кроме того, посещение клуба – это прекрасная возможность общения с преподавателями вне лекций за пределами университета.

Как известно, студенческая жизнь очень насыщена, но расписание занятий в клубе составлено таким образом, что даже самый занятый студент найдет время для тренировки.

За студентом выбор времени занятий и их количества, преподавателя и вида физической активности. Все это имеет большое значение, иначе, при отсутствии разнообразия, очень скоро начинается спад в занятиях, исчезает заряд энергии, одержимость и энтузиазм, с которых все начиналось. Одного вида физической активности недостаточно, чтобы всесторонне развить свое тело. Нужны разнообразные тренировки. Если по характеру вы стремительны и неугомонны и вам нравятся более активные движения, вы выберете шейпинг, степ-аэробику или тайбо; каллонетика же позволяет заниматься с меньшей нагрузкой. Многообразие видов занятий, предлагаемых для студенток, позволяет разнообразить тренировки и добиться наилучших результатов. Хорошим дополнением к основным тренировкам служат занятия на тренажерах, которые позволяют выполнять силовые упражнения на все группы мышц.

Ни для кого не секрет, что нагрузка в университете очень большая. Физические упражнения – эффективный способ снятия стресса, шанс выплеснуть отрицательную энергию. Физическая нагрузка стимулирует выработку в мозгу особых регуляторных веществ, которые улучшают настроение и снимают тревожность. Таким образом, фитнес помогает успешно снимать усталость и напряжение после насыщенного дня в университете, справляться со многими стрессовыми ситуациями.

Вывод. Для многих студенток занятия в клубе превращаются из обязательной тренировки в страстное увлечение. Таким образом, посещение клуба можно отнести к активным всепоглощающим занятиям, которые при правильном планировании и распределении сил и времени, безусловно, приносят огромную пользу и удовольствие.