**ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ЮРИСПРУДЕНЦИИ**

***кандидат педагогических наук, доцент Панчук Н.С.***

*Северо-западный филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия», Санкт-Петербург*

[*p\_natalya01@mail.ru*](mailto:p_natalya01@mail.ru)

***Аннотация:*** Организация физической культуры в вузе предполагает учет особенностей и условий труда будущих юристов, наличие качеств, необходимых выпускникам для работы в профессии. Фитнес является одним из способов укрепления здоровья молодых людей, а также повышает возможности адаптации организма к современным и профессиональным условиям жизни.

***Ключевые слова:*** фитнес, физическая культура, здоровье, студенты вуза.

*Введение.* В настоящее время проблема подготовки юристов заключается в значительном превышении интеллектуальной нагрузки над физической, что обуславливает малоподвижный образ жизни студентов юридического вуза. Интеллектуальные ресурсы являются приоритетными при подготовке юристов, что верно, поскольку профессия требует проявления компетенций и знаний для решения профессиональных задач. Однако следует помнить, что именно физические упражнения являются средством для улучшения кровообращения, повышения подвижности опорно-двигательного аппарата, а также психоэмоциональной разгрузки личности.

Фитнес как способ двигательной активности способствует повышению уровня физического и психологического здоровья студентов вуза. Основываясь на профессиограмму юридической деятельности, можно констатировать, что согласно требованиям к соискателям при устройстве на работу в некоторые организации (в основном государственные службы и правоохранительные органы) необходимо иметь достаточный для решения профессиональных задач уровень здоровья и физической подготовленности.

*Результаты исследования.* Выявлены различные подходы в организации занятий физической культуры в высшей школе. В работах А.С. Сидоренко рассматриваются проблемы когнитивного подхода к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды [1, с.67-68].

В обществе и науке требуется правильная трактовка понятия «фитнес». В ней нуждаются не только специалисты фитнес-индустрии, но и широкий круг специалистов, занятых в области физической культуры: учителя, тренеры, студенты и аспиранты физкультурных вузов, а также учёные. Точная характеристика этого понятия сможет снять один из важнейших сдерживающих факторов развития фитнеса – многовариативность его значения. А это, в свою очередь, поможет развитию науки в данной области, в том числе обоснованию теории и методики фитнеса. Фитнес – это возможность эффективного использования системы упражнений для увеличения кардиореспираторной пригодности относительно здоровых студенток на занятиях специализированным физическим воспитанием. Авторами рекомендована систематичность занятий (не менее 2–3 лет) и продолжительность не менее 45 и не более 65 % от общего времени занятия физической культурой. Результаты исследования Т.П. Прокопец выявлено, что фитнес благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему занимающихся, а именно авторами обнаружена возможность эффективного применения кардиотренировок с контролем динамики пульсометрии для снижения величины пульса и повышения функционального статуса женщин, имеющих гипертонию [2, с.98].

Авторами В.Г. Шилько, Е.С. Потовская, Т.А. Шилько, О.Н. Крупицкая, М.С. Лим показано влияние занятий фитнесом и ОФП на показатели физического развития и стрессоустойчивости студенток. Авторами разработана методика упражнений, направленная на развитие физических качеств с использованием круговой тренировки и способствующей оптимизации стрессовых состояний студенток [3, с.91-92].

Различные виды фитнеса могут быть включены в программу по физической культуре и спорту вузов как в основном базовом разделе подготовки, так и на элективных занятиях. Во многих вузах России наряду с традиционными видами спорта и ОФП фитнес-занятия применяются довольно часто. Особенно для лиц, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе здоровья. Однако в обществе фитнес постепенно «вытесняет» физическую культуру, в основу которого заложено слово «культура» как совокупность достижений человека, человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Физическая культура является частью общей культуры и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Проблемы физического развития студентов не оставляют равнодушными исследователей различных областей знаний и являются актуальными для работников в сфере физической культуры и спорта. Мониторинг уровня развития физических качеств студенческой молодёжи находится в поле зрения как специалистов кафедр физического воспитания высшего учебного заведения, так и медиков, изучающих и анализирующих функциональные возможности и состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы современной молодежи.

Также встречаются работы, направленные на изучение проблем физической культуры и спорта студентов в вузах определенного профиля – юридического, экономического, математического, географического, исторического, филологического, строительного, горно-добывающего и других. Авторами таких исследований акцентируется внимание на необходимость внедрения в воспитательно-образовательный процесс физического воспитания студентов профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодёжи направлена на избирательное использование физических упражнений для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. С этой целью необходимо определить особенности профессиональной деятельности и необходимые компетенции, знания, умения и навыки будущих сотрудников той или иной профессии. Для полноценной работоспособности студентов в период обучения в вузе целесообразно уделять внимание средствам и методам, являющимися здоровьесберегающими для студентов. Следует понимать, что время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Этот период очень важен для студентов, поскольку является одним из показателей работоспособности. Чем быстрее время полного восстановления индивида после работы, тем больше работоспособность (показателем является частота сердечных сокращений – ЧСС). Существуют различные средства восстановления организма – интервалы отдыха между отдельными упражнениями; сочетания упражнений активного и пассивного характера (педагогическая группа), правильная организация режима дня и быта, рациональное питание, витамины и другие препараты, посещение бани, сауны, душа, например, душ Шарко, массаж, бальнеологические процедуры и т.п. (медико-биологическая граппа); методы снижения психологической напряженности, аутогенная тренировка, психорегулирующие занятия (психологическая группа).

Использование фитнеса как средства укрепления здоровья и повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями является необходимым в процессе подготовки будущих сотрудников юриспруденции, особенно тех кто планирует связать свою профессиональную деятельность с работу в правоохранительных органах. На занятиях физической культурой и спортом в Российском государственном университете правосудия активно используются следующие виды фитнеса: пилатес, аэробика (различные виды), кардио-тренировка, кроссфит, круговая тренировка, табата и другие (рис.1).

Рисунок 1 - Некоторые виды фитнеса, реализуемые в РГУП, Санкт-Петербург

Проведено анкетирование студентов, которое показало, что 42% больше всего нравятся занятия пилатесом (из них 38% студентов - девушки). 12% студентов в учебных группах текущего года обучения отдали предпочтение силовым тренировкам (из них 5% девушки, остальные юноши), почти все студенты положительно отнеслись ко включению в образовательный процесс занятий кроссфит, круговая тренировка. Довольно отрицательно отнеслись юноши к занятиям стретчингом, девушки, наоборот, отметили важность развития гибкости и посещали стретчинг тренировки почти в полном составе. В любом случае следует заметить, что фитнес на занятиях в неспортивном вузе пользуется популярностью у студентов и позволяет сформировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.

*Выводы*. Результаты ежегодного медицинского осмотра показали, что у студентов, занимающихся физическими упражнениями на регулярной основе, улучшились показатели здоровья: у некоторых студентов нормализовались данные ЧСС, артериального давления, уменьшились жалобы на головные боли, малую подвижность в суставах, боли в спине. Беседы со студентами подтвердили, что у многих улучшилось бодрое настроение, изменилась реакция на стрессовые ситуации и неудачи. У студентов, посещаемых занятия фитнесом, стабилизировалась психоэмоциональная сфера личности.

***Список литературы***

1. Сидоренко, А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды. Учебное пособие. – СПб., изд-во «ГУАП». – 2021. С.- 67-68.
2. Прокопец, Т.П. Использование оздоровительных кардиотренировок для повышения функционального статуса женщин, страдающих гипертонией / А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев, Р.С. Наговицын // Теория и практика физической культуры. – М:. – 2020. – №2. – С. – 94-98.
3. Шилько, В.Г. Влияние физкультурно-спортивных занятий на показатели стрессоустойчивости студентов /Т.А. Шилько, Е.С. Потовская, М.С. Лим, О.Н. Крупицкая // ТиПФК. 2016. № 10. С. 91-92.