**ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***студент Горбунова У.И.***

***старший преподаватель Волкова Р.Ф.***

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия*

*1uliana\_gorbunova1@mail.ru*

*Аннотация.*В данной научной статье рассматривается роль фитнеса в контексте физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры, а также рассматривается то, как фитнес способствует улучшению физического и психического здоровья различных групп людей.

*Ключевые слова:* фитнес, физическая культура, фитнес-технологии, спорт.

**FITNESS TECHNOLOGY IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

***Student Gorbunova U.I.***

***Senior teacher Volkova R.F.***

*Kazan (Volga) Federal University, Kazan, Russia*

*1uliana\_gorbunova1@mail.ru*

*Abstract.* This scientific article examines the role of fitness in the context of physical education, sports and adaptive physical education, and, also, examines how fitness contributes to improving the physical and mental health of various groups of people.

*Key words:* fitness, physical education, fitness technology, sport.

Современный человек все больше находится в рамках сидячего образа жизни из-за работы или же учебы. Сидячий образ жизни в большинстве случаев имеет негативное влияние на физическое и эмоциональное здоровье. Последствиями могут быть, например, проблемы с работой сердца и сосудов: развивается риск кардиоваскулярных заболеваний. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается и на позвоночнике, вызывая боли в области поясницы и шеи. Недостаток физической активности влияет на общее самочувствие: помимо физических проявлений, возникают психосоматические заболевания, депрессия, апатия. Современному человеку необходимо увеличивать двигательную активность. Однако стоит брать во внимание и разный уровень физической подготовки, индивидуальные особенности организма, и личные предпочтения человека. В следствие этого физкультурно-оздоровительные направления нуждаются в большей персонализации: каждый занимающийся нуждается в индивидуальном подходе. Для решения данной задачи существуют различные методы и способы, которые определяют структуры физической культуры, формирующие в свою очередь не только гибкость, ловкость, силу, быстроту или выносливость, но и тенденции в выборе досуга и организации здорового образа жизни человека.

Одним из наиболее оптимальных средств достижения благоприятного физического состояния являются фитнес-технологии. Фитнес-технологии - это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (аэробика, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоев населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры [1, c.183].

В силу многообразия направлений и методов тренировок, фитнес способствует физическому развитию как школьников или студентов, так и профессиональных спортсменов. Фитнес с легкостью адаптирует свои программы под способности каждого, давая возможность улучшить физическое состояние различным группам людей. Адаптивный фитнес продолжает набирать все большую популярность, поскольку позволяет людям с ограниченными возможностями осваивать физические нагрузки и улучшать свое здоровье. Также он оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, которые подвержены стрессу, недосыпу и в большей степени ведут сидячий образ жизни. Источниками стресса выступают травмирующие события: уход из жизни близкого человека, потеря работы, отчисление и др. Также вызвать стресс может и чрезмерно негативное восприятие незначительных ситуаций. Психологи объяснят это особенностями нервной системы, либо расшатанной психикой. Слабое психическое состояние напрямую зависит от уровня мотивации индивида, его самооценки и ряда других факторов. В этих обстоятельствах процесс физического воспитания является «спасательным кругом», который повышает уровень мотивации, а также стабилизирует состояние тревожности до допустимой нормы. Фитнес развивает физические качества, имеющие непосредственное влияние на укрепление здоровье индивида, что позволяет адаптироваться к стрессовым ситуациям, повышает работоспособность, ускоряет умственные процессы. Также фитнес позволяет спортсменам улучшить результаты соревнований, сокращает время восстановления после полученных травм и способствует улучшению общего физического и психического состояния.

Занятия фитнесом в контексте обучения детей и молодежи играют важную роль в физическом образовании, так как помогают учащимся развить физические характеристики, а также прививают здоровый образ жизни. Фитнес-программы в школах и ВУЗах развивают ловкость, гибкость, координацию и умение работать в команде.

При методически грамотной организации занятий физическое воспитание вызывает чувство удовлетворения от участия в самом процессе выполнения физических упражнений [1, c.185].

Это способствует появлению мотивации к физкультурной рекреации, а именно к физической активности, которая не предполагает участия в профессиональных соревнованиях. Программы рекреационного фитнеса могут включать йогу, пилатес, аэробику и др. Положительным примером является популярность ретритов. Несмотря на то, что изначально понятие «ретрит» имело религиозные корни, сейчас под ним принято понимать коллективные поездки на природу для занятий йогой.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно подчеркнуть, что фитнес-технологии являются эффективным способом оздоровления молодежи, ведь их качественное применение способствует профилактике заболеваний, выравниванию психоэмоционального состояния. Фитнес-технологии – наименее затратный, но наиболее действенный способ оздоровления человека.

Тому подтверждением является широкое использования фитнеса на занятиях физической культурой с обучающимися зачисленными по состоянию здоровья в специальные медицинские группы в ВУЗах. Преимуществами задействования фитнес-технологий при организации занятия являются несколько факторов.

Во-первых, это индивидуальный подход, потому как студент может сам выбрать интенсивность нагрузки, исходя из уровня личной физической подготовки, а также особенностей здоровья.

Во-вторых, занятия проводятся под контролем высококвалифицированных преподавателей, которые не только разрабатывают максимально оптимальную систему тренировок, но и следят за качеством их выполнения: дают рекомендации, помогают выполнить упражнения правильно, а также предлагают упрощенные или усложненные варианты.

Из этого вытекает третий пункт: разнообразная программа. Фитнес имеет обширное разветвление систем физических упражнений, которые комбинируются преподавателем. Так, студент может выделить для себя наиболее ему подходящий вектор двигательных направлений.

Далее целесообразным будет рассмотреть непосредственно виды фитнес-технологий, которые могут применяться на занятиях по физической культуре и спорту в учебном контуре специальной медицинской группы:

1. Занятия йогой способствуют улучшению растяжки, снижению общего уровня тревожности студента, способствует качественной работе вегетососудистой системы.
2. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает справляться со многими болезненными состояниями: переутомление, расстройство сна, тревога, головокружение, способствует концентрации внимания и снимает стресс. При использовании дыхательных практик увеличивается потребление кислорода, что обеспечивает прилив энергии, улучшение обмена веществ, укрепление иммунитета и освобождению организма от токсинов [2, c.94]. Таким образом, занятия самой обычной дыхательной практикой могли бы заменить медикаментозную терапию при некоторых состояниях организма [2, c.92].
3. Урок по аэробике, с уровнем интенсивности от низкого к среднему, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Аэробные упражнения проводятся под музыку и могут подразумевать использование различных предметов, что значительно разнообразит урок.
4. Пилатес. Данная система физических упражнений задействует глубокие слои мышц, а также улучшает работу опорно-двигательного аппарата.
5. Аква тренировки. Плавание является одним из немногих видов физических нагрузок, задействующих все группы мышц. Водные тренировки работают на улучшение гибкости и координации, кровоснабжения, на снятие стресса. И все это без нагрузки на скелет студента. Наиболее распространенным видом водных тренировок на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с обучающимися зачисленными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу является аквааэробика, которая может проводится с использованием различного инвентаря.

Таким образом, фитнес является неотъемлемой частью физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры. Благодаря широкому спектру программ, предлагаемых фитнесом, развивается физическое и психоэмоциональное здоровье, развивается физическая форма. Он способствует достижению спортивных результатов, а также восстановлению после травм. Позволяет людям разных возрастов, имеющим индивидуальные особенности, приобщиться к культуре спорта, чувствовать себя здоровыми и полными сил. Также фитнес-технологии являются одним из наиболее эффективных средств проведения занятий физической культурой для студентов, имеющих определенные медицинские показания и занимающихся в специальной медицинской группе.

*Список литературы*

Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И., Шайдуллина Г.Г., Закирова Н.М. Фитнес-технологии как метод улучшения психоэмоционального состояния студентов // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития : матер. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 17 мая 2018 года. Москва: Буки Веди, 2018. С. 183.

Усманова С.Ф., Филимонова В.Ю., Гильмутдинова Л.А., Валиева А.М. Применение дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы // матер. всерос. науч.-прак. конф. посвящ. 100-летию образования Минспорта РФ (30 марта 2023 года). Челябинск: Изд-во УралГУФК, 2023. С. 90-95