

Гарипова Альбина Зуфаровна  
старший преподаватель

Факультет физической культуры, Кафедра физической культуры  
Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Фаткуллова Алина Наилевна  
студент

3 курс, историко-юридический факультет  
Татарстан, г. Елабуга

Юнусова Гульнара Ильдаровна  
студент

3 курс, историко-юридический факультет  
Татарстан, г. Елабуга

## **ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВУЗАХ**

### **Аннотация**

В статье рассматриваются нетрадиционные виды физических упражнений, их задачи и виды. Приводятся данные опроса среди студентов вузов относительно их предпочтений в выборе нетрадиционного вида нагрузки на занятиях физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физическая культура, нетрадиционные виды спорта, аэробика, пауэрлифтинг, стретчинг.

### **USE OF NON-TRADITIONAL SPECIES OF EXERCISE IN HIGHER EDUCATION**

Fatkullova Alina Nailevna, Yunusova Gulnara Ildarovna, Garipova Albina Zufarovna

Yelabuga Institute of Kazan Federal University

Yelabuga Institute of Kazan Federal University, Senior Lecturer, Faculty of Physical Culture,

Department of Physical Education

### **Abstract**

The article deals with non-traditional forms of exercise, their tasks and types. We give a poll among university students about their predredpochteny in choosing non-traditional type of load on the lessons of physical culture.

**Keywords:** student health, physical culture, non-traditional sports, aerobics, powerlifting, stretching.

Главным элементом здорового образа жизни человека является его личная физическая активность. Это часть культуры личности, где основой содержания выступает разумное использование человеком одного или нескольких видов двигательной активности в качестве улучшения своего физического и духовного состояния.

Стремление людей к физическому совершенству вдохновляет специалистов в области физического воспитания вести разработку новых средств и методов достижения этих целей, среди которых выделяются нетрадиционные виды физических упражнений.

Задачами использования нетрадиционных физических упражнений выступают формирование потребности в двигательной активности, увеличение эффективности процесса физического воспитания, укрепление здоровья и самочувствия, совершенствование уровня физической подготовленности и развитие физических качеств.

В качестве нетрадиционных видов физических упражнений можно выделить такие как аэробика, пауэрлифтинг, стретчинг.

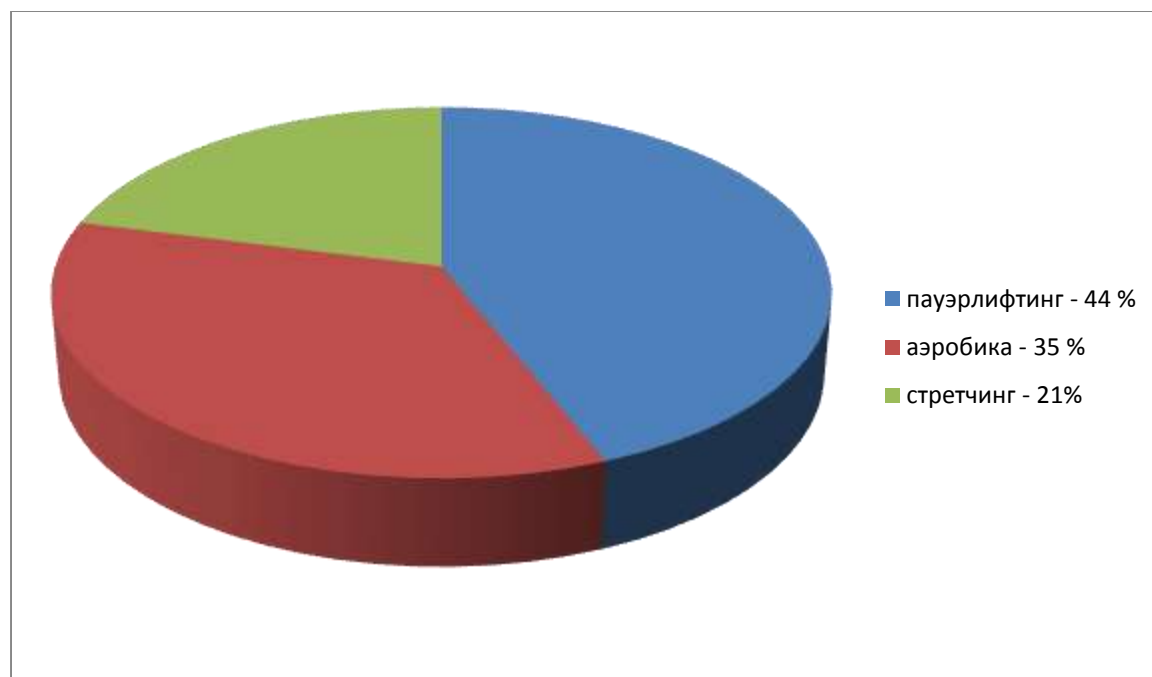
Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, которые имеют оздоровительное направление. В употребление его ввел известный американский врач Кеннет Купер. Данный термин был взят из физиологии, где применялся при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. К аэробике относят: ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. На сегодняшний день данный вид физических упражнений приобрел особую популярность среди женского пола. Так как это эффективный метод борьбы с лишним весом и поддержания всего организма в тонусе[1, с. 81].

Одним из наиболее молодых и востребованных атлетических видов спорта в наши дни является пауэрлифтинг. За короткий срок ему удалось снискать колоссальный успех среди спортсменов и войти в основные программы ведущих спортивных соревнований. Слово Power в

перевод с английского означает мощь, а Lifting — поднятие (тяжестей). Данный вид спорта состоит из трёх основных упражнений: приседания со штангой на спине, жима штанги лежа и становой тяги штанги. Единый соревновательный итог складывается из показателей атлета во всех видах программы. В пауэрлифтинге спортсмены разделяются на весовые категории, но при этом в соревнованиях могут участвовать люди различного возраста и пола, а также люди с нарушениями в состоянии здоровья[2, с. 132].

Стретчинг в переводе с английского означает «растягивание». Стретчинг представляет собой гимнастику с медленным разогревом и мягким растяжением абсолютно всех мышц. Итогом занятий по стретчингу становятся гибкие и подвижные суставы, эластичные и подтянутые мышцы. Постепенное усиление и растяжение мускулатуры сопровождается правильным и здоровым кровоснабжением: в результате прослеживается активный рост мышечной ткани, вытесняющей жировую ткань. Он способствует исправлению осанки, оказывает омолаживающий эффект на все тело, помогает избавиться от признаков целлюлита, добавляет фигуре изящности[3, с. 24].

С целью выявления наиболее востребованного и эффективного вида, физической нагрузки, нами был проведен опрос среди студентов разных вузов. В нем приняли участие 252 человека, из них 58-юношей, 194-девушек. Опрос проводился на заданную тему, которая звучала так: "Какой вид нетрадиционных физических нагрузок наиболее предпочтителен для вас на занятиях по физической культуре?". Проведенный опрос показал следующие результаты:



Согласно данным опроса наибольший интерес среди студентов вызвал пауэрлифтинг, что объясняется его простотой, доступностью, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия им помогают повысить выносливость, улучшить силовые показатели, укрепить мышцы, кости, сердечно-сосудистую систему и значительно повысить иммунитет, приобрести отличную физическую форму и фигуру.

Практика пауэрлифтинга нашла широкое применение в физической подготовке студентов нашего вуза. На сегодняшний день данное направление активно развивается силами студентов и преподавателей и день ото дня привлекает к себе новых желающих заниматься и совершенствовать свою физическую подготовку.

Таким образом, поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности должен предполагать использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи.

Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений способствуют сохранению здоровья.

Использованные источники:

1. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999.
2. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. – Олимп, 1994. № 1-2.
3. Понаморенко Н.: Стретчинг (растяжка), польза стретчинга.15.02.2015 // Женский журнал InFlora.ru. URL: <http://www.inflora.ru/fitness/fitness203.html> (дата обращения: 11.03.2016).