

### **Функции фитнес-культуры в формировании здорового образа жизни студентов**

В настоящее время фитнес – это быстро развивающаяся отрасль физкультурного движения в России, где появляются новейшие технологии здоровьесбережения.

Регулярные занятия фитнесом оказывают влияние на все системы организма. В результате занятий улучшаются такие физические качества, как мышечная сила, а длительные упражнения развивают выносливость. Прорабатывая суставы, мы развиваем их подвижность, а разнообразные движения улучшают координацию и ловкость. Привлекательные фитнес-тренировки помогают устранить изъяны телосложения, повышают работоспособность и приносят удовольствие от физических нагрузок.

Фитнес-культура является основой для самовыражения будущего специалиста, использования творчества при занятиях фитнесом.

Фитнес-культура, как один из компонентов культуры физической, выполняет определенные функции в системе ВПО:

- 1) Компенсаторно-созидательная - формирует интеллектуальное и гармоничное развитие молодёжи, а так же способствует укреплению здоровья.
- 2) Интегративно-социализирующая - помогает наладить коммуникативные связи и объединяет студенческую молодёжь.
- 3) Креативно-гедоническая – способствует развитию творческих способностей.
- 4) Проективно-ценностная – способствует повышению эффективности и выработке ценностей.
- 5) Материально-производственная – способствует реализации потенциала студентов.

Все эти функции, в первую очередь, направлены на создание предпосылок для плодотворного умственного труда и на укрепление здоровья студентов. Их реализация связана с изменением фитнес-комплексов по различным стилям и развивающим технологиям, ориентированным на образовательные (педагогические), индивидуальные и другие задачи. Воспитание позитивного отношения занимающихся к здоровому образу жизни предполагает изменение их мотивов, отношения к себе, труду и собственному здоровью. При этом фитнес-культура содействует повышению не только физической, но и культуры вообще.

Для практических фитнес занятий существуют определенные особенности:

- педагогический мониторинг;
- направленность на оздоровление;
- привлекательность занятий;

Занятия должны способствовать увеличению возможностей человека и расширению деятельностного и духовного потенциала личности. То есть, фитнес нацелен на следующий ряд социально-значимых ценностей:

- культурные (формирование фитнеса как культуры);
- витальные (качество жизни, здоровье);
- эстетические (красота и телесная гармония);
- социальные (трудолюбие).

Фитнес является важным компонентом для физического развития личности, ее психической устойчивости, помогает её воспитанию и образованию. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращения её внутренних резервов во внешний результат.