

## Фитнес и здоровье студентов

Дражина И.В., Пашкова Н.А.

Белорусский национальный технический университет

Повседневная студенческая жизнь представляет собой, в большей степени, гиподинамический процесс, связанный с недостатком движения. Такой образ жизни студентов атрофирует мышечные ткани, снижает уровень гибкости и подвижности в суставах, ухудшает обменные процессы в организме. В связи с этим возникает недовольство собственной фигурой и внешним видом, возникает неуверенность в себе, снижается самооценка, теряется внутренняя гармония с окружающим миром.

Занятия фитнесом и здоровый образ жизни не только улучшат фигуру, но и придадут уверенность в себе, позволят довольно долго сохранять хорошую физическую форму.

Основу занятий должны составлять различные динамические упражнения с широкой и разнообразной амплитудой движения, а главным принципом этих упражнений будет большое количество повторений с незначительной интенсивностью. Естественные движения, при достаточно интенсивном выполнении, позволят обеспечить безопасную нагрузку на суставы. При выполнении упражнений, доступных для студентов, легко контролируется дыхание, а упражнения, направленные на развитие определенных мышечных групп, позволят исключить ненужные нагрузки на организм студентов, экономя при этом время, силы, а также будут способствовать повышению эффективности занятий.

При регулярных занятиях фитнесом студенты почувствуют себя намного сильнее, мышцы всегда будут находиться в тонусе, улучшится настроение, обретется уверенность в себе и в собственные силы.

Не стоит пугаться того, что занятия фитнесом создадут дисгармонию в формировании фигуры, гормональный баланс женского организма просто не позволит это сделать, так как, чтобы добиться подобных результатов, необходимо заниматься ежедневно и по несколько часов по специальной программе бодибилдинга, которая не имеет ничего общего с фитнесом. Регулярные занятия фитнесом лишь позволяют скорректировать фигуру и придать ей красоту и гармонию.

В связи с вышеизложенным можно заключить, что занятия фитнесом или физкультурой со студентами улучшат общее самочувствие, улучшат самооценку, поднимут настроение, придадут уверенность в себе, тем самым повысят социальную активность и способность адаптироваться к внешним проявлениям окружающей среды.