

ляющие: расширение круга общения, приобретение партнеров (для бизнеса), достижение уверенности в своих возможностях и способностях.

Прикладной фактор определялся по значимости занятий для реализации способностей в профессиональной деятельности. Для одних занимающихся, это возможность улучшить показатели физической подготовленности, для повышения стрессоустойчивости, для других возможность использовать средства фитнеса своей профессиональной деятельности (повышение выносливости) и т.д.

Таким образом, как показали проведенные исследования, проявление мотивации процесс многокомпонентный. Самое важно для человека, занимающегося любыми видами фитнеса определить цель и планомерно к ней идти. При этом на каждом новом этапе цель должна корректироваться в зависимости от уже достигнутых результатов человеком.

Всегда необходимо помнить, что мотивация – это постоянно изменяющаяся величина и меняться она может еще и в зависимости от среды, в которой осуществляет свою деятельность человек [2-4]. Этому способствует постоянное улучшение среды (условий) в которой человек реализуется как личность, тем самым повышается и уровень его мотивации.

#### *Библиографический список:*

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т. 1. - М.:ФАР, 2002. - 230 с.
2. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. - М.: Коммерческие технологии, 2001. - 316 с.
3. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература. - 1998. - 335 с.
4. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. - М.: Владос. 1995. - 542 с.

**Подоксенова О.В., Ханевская Г.В.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Г. Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Аннотация.* В статье рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Показана роль

различных видов проведения кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные технологии.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Одним из направлений государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки.

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Сегодня весь этот арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином "оздоровительный фитнес". Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека.

Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях, среди которых бесспорное первенство по популярности среди различных групп населения принадлежит различным видам аэробики.

*Библиографический список:*

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: Автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / МОГИФК. - Малаховка, 1992. - 24с.

2. Апанасенко Л.Г. "Спорт для всех" и новая феноменология здоровья //Наука в олимпийском спорте. - Спец. выпуск "Спорт для всех". - 2000. - с.36-40.

3. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // ХДАДМ, 2004. - № 16. - С.

**Поздняк Е.С.**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»,  
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

*Аннотация.* Активные занятия спортом требуют изменений в питании спортсменов. Организация правильного питания для спортсменов влияет на результаты в спорте.

*Ключевые слова:* физическая нагрузка, рациональная организация питания.

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям требует от спортсмена огромных затрат времени и включает, как правило, ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности [1].

Активные занятия спортом требуют изменений в питании спортсменов. При организации рационального питания спортсменов в период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочного сбора или в сложных условиях соревнований появилась необходимость использовать специальные продукты повышенной биологической ценности. Для наиболее результативных занятий спортом питание спортсменов должно содержать дополнительное увеличенное количество белков, нужных жиров, углеводов, витаминов. Например, С.С. Михайлов определяет значимость углеводов для восстановления ресурсов организма в спорте [2].

Потребность организма в углеводах зависит от уровня энергоза-