

- Системы поощрений: Введение системы наград за достижения, как материальных, так и нематериальных, может увеличить заинтересованность и мотивацию.

- Соревнования и конкурсы: Проведение внутренних турниров или конкурсов среди спортсменов может создать здоровую конкурентную среду. Заключение:

Психология спорта – это важный аспект, который не следует игнорировать. Мотивация и установка являются ключевыми факторами успеха в спорте и физической культуре. Развивая внутреннюю мотивацию и формируя положительную установку, спортсмены могут значительно повысить свои шансы на достижения высоких результатов. Инвестиции времени и усилий в понимание и развитие этих аспектов могут оказаться решающими как для профессионалов, так и для любителей [3].

С учетом всех вышеперечисленных факторов, важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и подходы к мотивации и установкам должны быть адаптированы в зависимости от индивидуальных нужд и обстоятельств.

Биографический список:

1. Горбунова, В.И. Мотивация достижения успеха у спортсменов. С.12–16.
2. Дивенко, В.Э. Мотивация достижений и избегания неудач в спортивной деятельности. С.34-52.
3. Кузьмин, Е.Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена. С.97-110.
4. Таран, Я В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности / Я. В. Таран. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 15 (201). С. 199-201.

УДК 796

Симонов И.Э., Комлева С.В.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*
Simonov I.E., Komleva S.V.
*Russian State
Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Sverdlovsk Region, Russia*
ivansim2004@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению воздействия современных физкультурно-оздоровительных технологий на сохранение и поддержание здоровья. Рассматриваются основные виды этих технологий, включая фитнес аэробику,

шейпинг, танцы и плавание, а также их эффективность в поддержании физического и психологического благополучия. Подчеркивается значение социального взаимодействия, обеспечиваемого многими формами физкультурно-оздоровительных технологий, для создания позитивной атмосферы и установления социальных связей. Статья предлагает рекомендации по выбору оптимального вида физической активности в зависимости от индивидуальных потребностей и целей. *Ключевые слова:* оздоровительные технологии, физическое воспитание, занятия, здоровьесберегающие педагогические технологии.

MODERN PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS TECHNOLOGIES

Annotation. The article is devoted to the study of the impact of modern sports and wellness technologies on the preservation and maintenance of health. The main types of these technologies are considered, including fitness aerobics, shaping, dancing and swimming, as well as their effectiveness in maintaining physical and psychological well-being. The importance of social interaction provided by many forms of physical culture and wellness technologies is emphasized in order to create a positive atmosphere and establish social ties. The article offers recommendations on choosing the optimal type of physical activity, depending on individual needs and goals.

Key words: wellness technologies, physical education, classes, health-saving pedagogical technologies.

Актуальность. Актуальность исследования современных физкультурно-оздоровительных технологий обусловлена растущими проблемами общественного здравоохранения, связанными с низкой физической активностью и ухудшением общего состояния здоровья населения. В условиях современного мира, где высокий уровень стресса, малоподвижный образ жизни и нерациональное питание становятся нормой, возникает необходимость поиска эффективных способов поддержания и улучшения здоровья. Современные физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой инновационные методы, которые предлагают широкий спектр возможностей для ведения активного и здорового образа жизни.

Здоровье является одним из самых ценных ресурсов для каждого человека. Оно влияет на качество жизни, работоспособность и общее состояние организма. Однако, современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью, неправильным питанием и стрессом, негативно сказывается на здоровье людей. Поэтому важно находить эффективные способы поддержания и улучшения здоровья. Современные физкультурно – оздоровительные технологии могут стать отличным инструментом для достижения этой цели.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой комплекс методов и средств, направленных на улучшение физического состояния и общего

самочувствия человека. Они включают в себя различные виды физической активности, такие как фитнес аэробику, шейпинг, танцы, плавание и другие. Эти технологии позволяют людям вести активный образ жизни, поддерживая при этом свое здоровье и хорошее настроение.

Фитнес аэробика представляет собой комплекс физических упражнений, которые выполняются под ритмичную музыку. Этот вид тренировок основан на принципах кардиостимулирования, что способствует укреплению сердечно – сосудистой системы и увеличению общей выносливости организма. Аэробика также помогает поддерживать мышечный тонус, улучшать координацию движений и развивать гибкость. Регулярные занятия фитнес аэробикой оказывают положительное влияние на обмен веществ, способствуя сжиганию лишних калорий и снижению массы тела. Помимо этого, аэробные нагрузки стимулируют производство эндорфинов (гормонов счастья), что способствует улучшению настроения и уменьшению уровня стресса.

Шейпинг – это система упражнений, которая направлена на коррекцию фигуры и улучшение внешнего вида тела человека. Основные принципы шейпинга включают тщательную проработку каждой мышечной группы с использованием разнообразных упражнений и тренажеров. Такой подход позволяет достичь гармоничного развития всего тела, укрепить мышцы и уменьшить жировые отложения. Регулярные занятия шейпингом способствуют улучшению осанки, координации движений и гибкости. Благодаря сочетанию силовых и аэробных упражнений, шейпинг помогает ускорить метаболизм, что способствует более быстрому сжиганию калорий и потере веса. Важным аспектом шейпинга является акцент на правильной технике выполнения упражнений, что минимизирует риск травм и способствует достижению лучших результатов.

Танцы являются еще одной формой физкультурно-оздоровительных технологий. Это мощный инструмент для поддержания здоровья и улучшения общего самочувствия. Регулярные занятия танцами способствуют укреплению сердечно – сосудистой системы, улучшению координации движений и баланса. Танцевальные упражнения помогают развивать гибкость и силу мышц, особенно тех, которые редко задействованы в повседневной жизни. Кроме того, танцы способствуют улучшению памяти и концентрации внимания благодаря необходимости запоминания последовательности движений и ритма музыки.

Плавание – это вид спорта, который обладает множеством преимуществ для здоровья. Оно развивает все группы мышц, улучшает работу сердечно – сосудистой системы и способствует снижению веса. Плавание безопасно для суставов и подходит для людей всех возрастов.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии доказали свою эффективность в поддержании и улучшении здоровья. Исследования показывают,

что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями могут снизить риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, гипертония, сахарный диабет и даже некоторые формы рака.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшают настроение и повышают уверенность в себе. Это особенно важно в современном мире, где стресс стал неотъемлемой частью повседневной жизни.

Многие физкультурно – оздоровительные технологии, такие как групповые занятия фитнесом, аэробикой или танцами, предоставляют возможность общения с другими людьми. Это способствует установлению социальных связей и созданию позитивной атмосферы.

Таким образом, современные физкультурно – оздоровительные технологии играют важную роль в сохранении и улучшении здоровья. Они предлагают широкий спектр возможностей для поддержания активного образа жизни и улучшения общего самочувствия. Важно отметить, что выбор конкретной технологии зависит от индивидуальных предпочтений и целей каждого человека. Главное – найти тот вид физической активности, который будет приносить радость и пользу.

Библиографический список:

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.]; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. Череповец: ЧГУ, 2021. 122 с.;
2. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сюткина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. 98 с.;
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Москва: Советский спорт, 2016. 268 с.

УДК 796/799

Скрябина Е.А., Андрюхина Т.В.
Skryabina E.A., Andryukhina T.V.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*
Russian State Vocational Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ,
ПРОХОДЯЩИХ ПРАКТИКУ В ЗАГОРОДНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ**