

Таким образом, можно заключить, что систематические занятия физическими упражнениями, соблюдение правил здорового образа жизни, участие в спортивных соревнованиях оказывают существенное воздействие на формирование духовности молодого человека. Стремлением к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных достижений, а также к пониманию анатомии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека с высоким уровнем физической культуры личности.

*Библиографический список:*

1. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. Москва: Советский спорт, 2009. 184 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. ин-тов физ. культ. Москва: ФиС., 1991. 568 с.

Шаблина А.М. Андрюхина Т.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Аннотация.* В статье рассматривается принцип индивидуализации в тренировках оздоровительной направленности. Соблюдение этого принципа позволяет разработать тренировочную программу под конкретного человека, учитывая все его особенности: возрастные, физиологические, психологические и т.д.

*Ключевые слова:* оздоровительный фитнес, индивидуальный подход.

Фитнес в современном обществе играет особое значение, эта сфера стремительно развивается. Появляются новые направления, инвентарь, тренажеры, принципы и т.д. Оздоровительный фитнес востребован в современном обществе, прежде всего, на наш взгляд, из-за того, что в мире преобладает малоподвижный образ жизни, как в детско-юношеском, так и во взрослом возрасте. Безусловно, одним из самых частых запросов в фитнесе является похудение, однако стоит отметить, что современные граждане все больше говорят об оздоровлении, тоне в теле и мышцах, улучшении самочувствия. Популярность направлений, несомненно, зависит от интереса общественности, от их запроса и потребностей. Также стоит отметить, что на спрос оздоровительного фитнеса большое влияние оказала эпидемиологическая ситуация COVID-19, негативно отразившаяся на всех системах организма человека.

Низкоинтенсивные занятия подходят всем вне зависимости от возраста и уровня подготовки, к ним относятся: лечебная физическая культура (ЛФК), пилатес, йога, стретчинг, здоровая спина, здоровые суставы, цигун, тренировки на реформере, фитболе, мягких мячах и т.д.

Такое разнообразие говорит о том, что они вносят огромный вклад в оздоровление человека, его физическое, духовное, социальное развитие. К положительным сторонам от занятий оздоровительным фитнесом относят:

стимуляцию лимфы и крови в организме; восстановление организма после тренировок; расслабление тела, мышц, ума; снятие напряжения, стресса; сохранение эластичности мышц, снабжение их питательными веществами; формирование правильной осанки; укрепление мышечного корсета; профилактика развития многих болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; коррекция фигуры; снятие болевых ощущений в спине и суставах и т.д.[2, 4].

Любая тренировка строится по нескольким принципам [3]:

- Принцип доступности;
- Принцип "не навреди";
- Принцип биологической целесообразности;
- Программно-целевой принцип;
- Принцип возрастных изменений;
- Принцип половых различий;
- Принцип красоты и эстетической целесообразности;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- Принцип интеграции;
- Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;
- Принцип индивидуализации.

В данной статье мы подробно рассмотрим индивидуализацию в тренировках оздоровительной направленности. Соблюдение этого принципа позволяет разработать тренировочную программу под конкретного человека, учитывая все его особенности, как возрастные, так и физиологические, психологические и т.д. Прекрасным, на наш взгляд, методом сбора данных и средством индивидуализации в тренировках можно считать диагностику и диагностические тесты. Для того, чтобы занятие было максимально эффективно, необходимо грамотно подобрать упражнения и разработать программу, которая будет удовлетворять запросы занимающегося и в какой-то степени, тренерские. Это связано с тем, что у человека часто существует конкретный запрос, например, скорректировать вываливающийся живот, а специалист уже должен определить причину, одна из них – неправильная осанка. Таким образом, тренировочная программа должна быть направлена на коррекцию осанки, укрепление мышц живота и спины, что, безусловно, приведет к основной цели и главному запросу занимающегося.

Визуальная диагностика позволяет определить развитость и ослабленность зон у человека, его физические качества: гибкость, силу, координацию, выносливость и скорость, в данной статье в оздоровительных тренировках для нас особенно важны первые три. Физические тесты показывают, как тело двигается в пространстве, а анамнез служит отправной точкой, обозначающей симптоматику и особенности человека. Далее подробно рассмотрим один из вариантов проведения диагностики, а также тестовых заданий, ниже приведен авторский бланк-анамнез, который используется на вводных персональных тренировках.

При встрече с новым занимающимся необходимо узнать всю информацию о его состоянии здоровья, целях и желаниях, это позволит более качественно провести тренировку, подобрать нужную нагрузку и дать рекомендации для повседневных действий. Бланк персональный и содержит в себе следующую информацию:

- ФИО, Телефон
- Возраст, вес, рост
- Интересующее направление
- Цель: Тонус мышц, Здоровье, Самочувствие, Выносливость, Сила, Гибкость, Коррекция фигуры, Другое
- Образ жизни: активный, умеренный, сидячий
- Особенности здоровья:
- Боль в
- АД (артериальное давление)
- о/х (остеохондроз)
- Грыжи/протрузии позвоночника
- Переломы
- Плоскостопие
- Профессия, хобби и т.д.
- Примечания (спортивные достижения, питание, курение, гормональные, гинекологические и др. особенности).

К простым тестовым заданиям относят следующие упражнения: приседание, складочка, выпад, баланс на одной ноге, подъем рук, повороты головы, повороты туловища, наклоны туловища и т.д. Каждое позволяет определить, как человек выполняет то или иное действие, на что необходимо обратить внимание при подборе упражнений, одни показывают где перегружается шейный отдел, другие растяжку задней поверхности бедра, укороченность передней и т.д.

Также в персональном диагностическом бланке тренер/преподаватель может указать визуальные особенности и мышечные уплотнения (триггеры) занимающегося, определяющиеся с помощью мануальных техник и норм. Так, например, на вставленном изображении можно отметить в какую сторону наклонен таз, плечи, есть ли гиперлордоз или гиперкифоз, разница высоты ягодиц и т.д.

Такая достаточно подробная диагностика позволяет подобрать комплекс упражнений под конкретного человека и провести тренировку по новому авторскому направлению PlastiF, сочетающее в себе три основные методики: пилатес, стретчинг, йогу. Благодаря различным позам и упражнениям она придает мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность, способствует скорейшему восстановлению организма после тренировок, обеспечивает реабилитацию человека после различных травм опорно-двигательного аппарата, представляет собой антистрессовую терапию, помогает снять усталость и напряжение, обрести гармонию с самим собой, а также является профилактикой многих заболеваний. Для данного занятия необходима расслабляющая музыка, например, звуки природы.

PlastiF – комплекс мероприятий, положительно воздействующих на физическое, психическое и социальное здоровье человека, на основе сочетания методик пилатеса, стретчинга и йоги.

Тренировка состоит из нескольких частей: разминка + основная часть, заминка + медитация. Одна тренировка по времени длится 45-55 минут и содержит в себе дыхательные, силовые, «суставные» и расслабляющие упражнения. Все они собираются в одну единую, условно, хореографическую связку и повторяется 4-8 раз. На практике удобнее всего разрабатывать на 4-6 повторений с постепенным усложнением и добавлением элементов, в том формате тренировка становится более разнообразной, при этом у человека с каждым разом улучшается техническое повторение элемента, тренируется не только тело, но и ум (контроль над телом), память (запоминание связки), дыхание, выносливость, сила, гибкость и координация. Обязательной частью тренировки является медитация, именно она позволяет полностью расслабить тело, отключиться от повседневных забот и рутины [1].

Данный формат тренировок подходит как взрослым, так и детям, практическое использование направления показало положительный результат на психоэмоциональное состояние обеих категорий. Для детского возраста медитация была адаптирована под их возраст и читалась в виде сказки, волшебного мира и т.д. PlastiF направлен на оздоровление людей и благоприятно влияет на многие функциональные возможности организма. Благодаря ему у человека улучшается кровообращение и лимфоток, следовательно, мышцы и кожа получают более сильный приток полезных веществ, выводятся различные шлаки, токсины и излишки жидкости, ускоряется метаболизм, а это отличный способ похудения для людей с лишним весом. На таких тренировках у них не возникает неприятностей с обвисшей кожей или резким снижением работоспособности, как, например, при диетах и жестких, изнурительных нагрузках в спортивных залах. Регулярные занятия при соблюдении здорового образа жизни помогают избавиться от отеков, лишнего веса, нездорового цвета кожи. Повышается общий тонус организма и сопротивляемость к инфекциям.

Персональная диагностика позволяет грамотно подобрать упражнения и составить связку так, чтобы у человека развивались как гибкость, так и сила, координационные способности. Различные балансы тренируют устойчивость и мышцы стабилизаторы, «выпады», «бабочка», «складочка» - гибкость, «отжимания», «выталкивания», «сгибания туловища» - силу, а многоповторность развивает выносливость человека.

Таким образом, диагностика является одним из самых удобных и необходимых средств при разработке тренировочного комплекса авторской программы PlastiF. Новое направление направлено, прежде всего, на развитие основных физических качеств человека: силу, гибкость, координацию, а также выносливость.

*Библиографический список:*

1. Акишина, А.М. Диагностика дыхательной системы //onlinetestpad.com. URL: <https://onlinetestpad.com/4chypimcbmjprq>. Текст: электронный.

2. *Андерсон, Б.* Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б. Андерсон, О.Г. Белошеев, Издательство Попурри, 2017 г. Текст: непосредственный.
3. *Виноградов, Д. А.* Физическая культура и здоровый образ жизни / Д. А. Виноградов, М. Просвещение, 2015. Текст: непосредственный.
4. *Чем* полезен стретчинг // mf.by. URL: <https://mf.by/stati/gruppuvyuezanyatiya/chem-polezen-stretching>. Текст: электронный.

Широносова К. В., Комлева С. В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ WORLDSKILLS ДЛЯ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Психическое влияние чемпионата на его участников необходимо рассматривать со двух сторон, а именно положительное и отрицательное влияние. Психологическая подготовка участников предотвращает возможные последствия отрицательного влияния WorldSkills.

*Ключевые слова:* чемпионат WorldSkills, психологическое влияние, негативное психологическое влияние.

Чемпионат WorldSkills является нововведением в системе образования. Благодаря ему студенты повышают уровень своих знаний и умений, а работодатели могут оценить профессионализм будущих работников. Для участия в чемпионате нужна серьезная подготовка, в том числе и психологическая.

Сама по себе ситуация традиционных конкурсов является стрессовой, и на это влияют несколько факторов:

1. Как правило, они проходят в другой, чужой для студента среде, где собрались незнакомые студенты;
2. Проводят соревнования и оценивают результаты незнакомые люди, к тому же не всегда благожелательно настроенные к участникам;
3. Решение конкурсных заданий, как правило, ограничено во времени;
4. Влияние оказывает и давление груза ответственности, возложенное на студента - защитить честь колледжа, где проигрыш, поражение обучающегося является не только личным, но и проигрышем образовательного учреждения. [2]

Стресс может быть связан и с самооценкой участника: насколько я действительно умен, насколько могу справиться и достойно проявить себя. Все эти факторы вызывают тревогу, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности, и порой даже способному студенту может быть трудно показать в должной мере знания, умения, навыки и способности. [2]

Поэтому в ситуации конкурсных отборов наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;