

Великанов А.А., Андрюхина Т.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Физкультура – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Об этом известно давно и написано много. Но что нужно для того, чтобы осознали это все и занимались физкультурой с детства и регулярно. Этому способствует физическое воспитание. В настоящее время, люди нашей страны, проявляют большой интерес к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, физкультура, образ жизни.

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура невозможна без раскрытия духовного потенциала человека: внутренней сосредоточенности, умения концентрироваться, настраивать себя. Ощущение гармонии внутреннего и внешнего мира – это один из путей физического совершенствования.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются разнообразные фитнес - программы. Фитнес - программы как формы двигательной активности специально организованы в формах групповых и индивидуальных занятий, имеют как оздоровительно-координационную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижения и поддержания определенного уровня двигательных качеств), так и преследовать цели,

связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне. В структуре любой фитнес - программы выделяют следующие части: разминка, аэробная часть, кардиореспираторный компонент, силовая часть, компонент развития гибкости, заключительная часть. Наиболее распространены фитнес - программы, созданные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности.

Таблица 1. Виды фитнес-программ аэробной направленности:

Фитнес-программа	Обозначение
Роуп-скипинг	представляет комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками
Памп-аэробика	направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини - штанги, гантели, амортизаторы)
Слайд-аэробика	программа различной физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ногами, заимствованные из конькобежного спорта
Фитбол-аэробика	комплекс разнообразных движений и статических поз с сопротивлением на специальный мяч
Шейпинг-система	физкультурно - оздоровительных занятий для девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в единстве с высоким уровнем двигательной активности
Степ-аэробика	наиболее распространенная и наиболее привлекательная для школьников из всех видов аэробики. Характерной чертой проведения занятий с степ-аэробики является использование степ-платформы.

Разнообразие физкультурно-оздоровительных программ в современных фитнес-центрах дает свободу выбора для занимающихся. Задача тренера на этапе знакомства с занимающимся – дать полную информацию о предлагаемых программах, совместно с занимающимся выбрать наиболее подходящую для конкретного человека. Для этого стоит узнать цель и мотивы, с которыми он приходит на тренировки, а также выяснить предпочтение в двигательной активности. При этом следует особое внимание обратить на возрастные особенности занимающегося, его физическую подготовку, узнать о наличии хронических и иных заболеваний.

Таким образом, современные физкультурно-оздоровительные технологии с каждым годом продолжают развиваться и с каждым годом все больше вливаются в нашу жизнь и досуг. В наших же силах вывести эти технологии еще на более высокий уровень.

Библиографический список

1. http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso_2016_057.pdf
2. https://studwood.ru/1903697/pedagogika/sovremennye_fizkulturno_ozdorovitelnye_tehnologii_fizicheskom_vospitanii

Вичужанин Р.А.

Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б. Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье проведен анализ современных подходов к использованию ментальной тренировки в спорте. Выявлены основные трудности и возможные способы их решения в применении ментального тренинга.

Ключевые слова: ментальная тренировка, позитивное мышление, баскетбол, спортсмены.

Одной из проблем современной спортивной психологии является возможность включать дополнительные психические резервы в процесс подготовки спортсменов. В связи с этим актуальным представляется поиск новых подходов и средств, для решения этой проблемы.

Один из наиболее эффективных способов повысить психологическую подготовку в спорте является ментальный тренинг. Ментальный тренинг стал использоваться в спорте, начиная с 60 годов прошлого столетия, и остается актуальным и для современного спорта [1,2].

Целью нашего исследования было проанализировать новые подходы к использованию ментального тренинга в баскетболе.

Первое исследование Йорк-Питера Клэппеля «Ментальная тренировка в баскетболе: концептуализация и новые методологические подходы с использованием очков виртуальной реальности» заключалось в рассмотрении биопсихосоциальной модели здоровья (Engel, 1977), которая строится на многомерной модели