

При пассивном восстановлении важную роль играет сон и релаксация. Во время сна организм восстанавливается и вырабатывает множество жизненно необходимых гормонов. Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека составляет восемь часов. Полезно также просто прогуливаться, сменить обстановку, в результате чего улучшается и настроение, и самочувствие. Обычные увлечения помогают расслабиться и отдохнуть. В течение жизни функциональное состояние организма периодически меняется. Периодическое восстановление связано с биоритмами, которые обусловлены суточной периодикой, временем года, возрастными изменениями, половыми признаками, влиянием природных условий, окружающей среды. Происходит это из-за изменения временного пояса, температурных условий. Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя фаза заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой - через несколько часов. Поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток. Стоит учитывать состояние здоровья и противопоказания, чтобы восстанавливаться определенными методами.

Библиографический список

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. М.: ФиС, 1987. 123 с. Текст: непосредственный.
2. Гордеева, Н. В., Тумашик, И. В., Мусина, С. В. Утомление при физической и умственной нагрузке / Н. В. Гордеева, И. В. Тумашик, С. В. Мусина. Международный студенческий вестник. 2015. №5-4. Текст: непосредственный.

Будникова Е.С., Котельников С.А.

НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»,

г. Верхняя Пышма, Свердловская область, Россия

mr.rgppu@mail.ru

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Решающим фактором укрепления здоровья сегодня призвана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. В современных условиях человек ориентируется на достижение своих целей, а также улучшение самочувствия, психологического и физического здоровья.

Ключевые слова: фитнес, образование, спорт.

В течение последнего десятилетия среди значительной части детей и подростков существует неудовлетворенность, и отсутствие заинтересованности в занятиях традиционной физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Это выражается в потере интереса к данным видам занятий, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья молодежи [4].

В связи с этим актуальным является поиск новых путей оздоровления и физического развития детей и подростков, что приведет к успешному и гармоничному развитию человека. А также удовлетворит потребность общества в здоровом подрастающем поколении. Поможет сформировать у детей и подростков ценностное отношение к своему здоровью, духовному и физическому развитию. Одним из путей решения этой проблемы является развитие фитнеса и внедрение его технологий в систему физического образования [2].

Благодаря разнообразию фитнес-программ, их доступности и эмоциональности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Он способствует повышению уровня саморазвития: как

двигательной, так и общей культуры занимающихся, а также расширению их кругозора.

На сегодняшний день развитие фитнес – индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес - клубов, разработкой фитнес -технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения, сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное – привлечение широкого круга потребителей фитнес - услуг, что ведет к изменению стиля жизни молодежи и взрослого населения.

Американский термин «фитнес», возникший в конце XX века, стал очень популярным. Сегодня в нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалисту в области физической культуры. Слово «фитнес» в переводе с английского означает «готовность, пригодность» (от to be fit - «быть в форме»). На данном этапе существует множество определений термина фитнес, рассмотрим некоторые из них.

Система фитнеса – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленных на поддержание и повышение уровня физической дееспособности и здоровья различных групп населения, обеспечивающее приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе [3].

По мнению Сайкиной Е. Г, «фитнес — это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно -сосудистых возможностей, позитивного физического и

психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно и развить потенциальные физические способности» [5].

Еще одно определение фитнеса дает В. Е. Борилкевич, по его мнению, фитнес, это «динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний» [1].

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – «нагрузка ради здоровья».

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть использованы в различных направлениях фитнес - технологий. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес – индустрии фитнес - технологии выходят за ее пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры – в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Внедрение фитнес - технологий в образование позволит создать условия для самоидентификации, самоактуализации, самосовершенствования личности и разнообразить привычные занятия физкультурой. А также создать условия для благоприятного взаимодействия с социумом [6].

Итак, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес - технологий в систему физкультурного образования, в занятиях физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведениях. Фитнес - индустрия не отказывается от традиционно

сложившихся занятий физической культурой, лишь стремиться добавить активные, современные, привлекательные атрибуты.

Библиографический список

1. *Борилкевич, В. Е.* Об идентификации понятия «фитнес» / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 2. С. 45–46. Текст: непосредственный.
2. *Пономарев, Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А.* Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 55. Текст: непосредственный.
3. *Попова, М.Н.* Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2010.-№ 3. С. 9. Текст: непосредственный.
4. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. Текст: непосредственный. СПб.: Образование, 2008. 301 с.
5. *Сайкина, Е.Г., Пономарев Г.Н.* Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С.10. Текст: непосредственный.
6. *Фомичева, Е.И.* Сбереечь здоровье - задача урока // Физическая культура в школе. 2010. № 1. С.18. Текст: непосредственный.

Бунькова Т. А., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. На протяжении последних лет возросли негативные тенденции, которые заключаются в увеличении хронических