

целеустремленность, удовлетворенность собой и уверенность в себе.

Высокий показатель по шкале самоуважения М.Розенберга у 85% опрошенных студентов говорит о том, что у них отмечается больше активность и свобода общения, стремление к лидерству, уверенность в себе и, соответственно, больше чувство комфорта в межличностном общении. С другой стороны, чем ниже показатель, тем больше тревожность, неуверенность, даже, возможно, депрессивные проявления.

Можно сделать вывод о том, что у студентов, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры, формируются положительные психологические качества личности.

Библиографический список

1. Маслоу, А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. Текст: непосредственный.

Акишина А. М., Комлева С.В.

Российский государственный

профессионально- педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Nastia.akishina@yandex.ru

НОВЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В СОВРЕМЕННОЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительный сервис занимает особое место в жизни общества, все больше появляется различных технологий методик, направлений и т.д. С каждым днем потребительский спрос на фитнес-услуги растет, ведь именно они позволяют удовлетворять двигательную активность в современном мире. Нами была разработана новая фитнес-услуга PlastiF в рамках крупного направления Mind fitness (Мягкий фитнес). В данной статье подробно описаны особенности, направленность, показания и противопоказания данной фитнес-услуги.

Ключевые слова: фитнес, услуга, методика, упражнения, направление, оздоровление, PlastiF.

Фитнес-индустрия сегодня является одной из популярных сфер деятельности человека, благодаря ей современное общество удовлетворяет потребность в двигательной активности. Движение – один из главных признаков существования, оно достигается путем выполнения физических действий или упражнений. Развитие физкультурно-оздоровительного сервиса обосновано большим потребительским спросом на фитнес-услуги и товары, которые в свою очередь постоянно модернизируются и улучшаются, появляются новые направления, технологии, методики, открываются залы, студии, компании и т.д.

В фитнесе выделяют большое количество различных направлений, каждое из них по-своему влияет на организм человека. Они укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную системы, и безусловно, оказывают воздействие на такие физические качества как силу, ловкость, выносливость, скорость и гибкость. Mind body (мягкий фитнес) является одним из основных фитнес-направлений с минимальным количеством ограничений по здоровью, включающий в себя низкоинтенсивные программы, в основном направленные на оздоровление организма и мягкое укрепление мышечного корсета. К нему относятся здоровая спина, пилатес, йога, миофасциальный тренинг, Port De Bras, гибкая сила, стретчинг и многие другие. Эти программы положительно влияют не только на физиологическое, но и психологическое совершенствование человека [1]. Большое разнообразие Mind body говорит о его востребованности в обществе, поэтому нами была разработана новая фитнес-услуга «PlastiF».

PlastiF («plasti» – пластика, пластичный, гибкий; «F» – фитнес) – комплекс мероприятий, положительно воздействующих на физическое, психическое и социальное здоровье человека, на основе сочетания методик стретчинга, йоги и пилатеса.

При разработке направления учитывались специфические характеристики социально-культурной услуги в физкультурно-оздоровительной сфере – неосвязаемость, непостоянство качества и несохраняемость, а также особенности основных методик – растяжение, взаимосвязь между душой и телом, оздоровление и контроль за телодвижениями. Основная задача заключалась в создании фитнес-направления, которое будет воздействовать на человека с разных сторон: физически, духовно, психологически, социально и эмоционально. Оно должно развивать силу, выносливость, гибкость человека, способствовать восстановлению организма после

тренировок, травм и операций, снимать напряжения и усталость. Именно эти параметры были взяты как основные при разработке новой методики [2].

Научные исследования в области йоги, пилатеса, стретчинга доказывают свою эффективность и пользу для человека. Многие позы и упражнения заимствуются друг у друга, позволяя каждому совершенствоваться и обретать гармонию между телом и разумом. Новая фитнес-услуга PlastiF направлена на оздоровление людей и благоприятное влияние на многие функциональные возможности организма. Грамотно подобранные упражнения, следование определенным этапам занятия: разминка; дыхательные упражнения; силовые многофункциональные упражнения на крупные группы мышц; упражнения на растяжку и гибкость; упражнения на улучшение подвижности суставов; расслабляющие упражнения; дыхательные упражнения, и соблюдение особых правил тренировки повышают гибкость, силу, выносливость мышц человека, растягивают позвоночник, улучшают состояние суставов, эластичность мышц, сухожилий и связок, следовательно, снижают риск травмирования в повседневной жизни, расслабляют и успокаивают организм, снимают боль, вызванную нервным, умственным или физическим перенапряжением, позволяют обрести духовное равновесие и реализовать свой внутренний потенциал.

PlastiF рекомендован людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной системами и опорно-двигательным аппаратом, включающим в себя заболевания суставов, связок, мышц и позвоночника; проходящим реабилитацию после травм, операций; чувствующим скованность в теле, напряженность, повышенную утомляемость; познающим себя и свои возможности. Новое фитнес-направление подходит людям всех возрастов, уровней подготовленности и состояния тела, так как сочетает в себе упражнения трех методик, что в свою очередь позволяет развиваться каждому. Данная услуга – мост между физической подготовкой и физиотерапией, она может быть приспособлена, изменена и настроена как для индивидуальных потребностей клиента, так и для группы занимающихся. Одним из важных правил любой тренировки является учет особенностей здоровья человека, поэтому групповые занятия PlastiF противопоказаны при острых травмах и воспалительных процессах в мышцах и позвоночнике, при всех видах серьезного искривления позвоночника (отклонение более 10 градусов), при артрозе, остеопорозе, гипертонии, тромбозе, гематомах, при пониженном давлении. Тренировки в данных условиях возможны только под наблюдением врача и контролем специалиста.

Методика PlastiF – это комплексное и всестороннее воздействие на человека с помощью различных упражнений: развивающих показатели силы, выносливости, гибкости; влияющих на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и нервную системы; оздоравливающего, реабилитирующего и восстанавливающего характера. Это сочетание трех направлений, оказывающих положительное влияние на организм с разных сторон: физической, психологической, социальной и эмоциональной. При регулярных занятиях данным фитнес-направлением у человека улучшится осанка, гибкость, контроль за двигательной деятельностью, внимание, концентрация, появится чувство расслабленности, гармонии между телом и разумом.

Библиографический список:

1. *Потребности* человека, удовлетворяемые услугами сервиса // Studopedia. URL: <https://clck.ru/L7iDd> Текст: электронный

2. *Фитнес* и его разновидности // Sportobzor. URL: <http://www.sportobzor.ru/content/articles/index.php> Текст: электронный

Аксентьев С.В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

akcentev@yandex.ru

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация. Тема занятий физической культурой в общеобразовательных организациях в период пандемии на сегодняшний день очень актуальная. В статье рассматривается реализация и организация ведения предмета Физическая культура в школе с применением дистанционных технологий.

Ключевые слова. Физическая культура, общеобразовательные организации, дистанционные технологии, онлайн-уроки.