

Чурсина Анастасия Валентиновна,
преподаватель кафедры физического воспитания,
Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет,
г. Санкт-Петербург

**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ МАССОВОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
PHYSICAL CULTURE, RECREATION AND SPORTS TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются инновационные подходы в области физической культуры и оздоровления. Внимание уделено функционированию фитнес-клубов как форме рекреационных услуг и способу их предоставления. Также проанализированы характерные аспекты воздействия этих методов на сохранение здоровья человека. Инновационные технологии делают процесс физического воспитания более результативным.

Abstract: This article discusses innovative approaches in the field of physical culture and wellness. Attention is paid to the functioning of fitness clubs as a form of recreational services and the way they are provided. The characteristic aspects of the impact of these methods on the preservation of human health are also analyzed. Innovative technologies make the process of physical education more effective.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, двигательная активность, уровень подготовленности, технология.

Keywords: recreational physical education, physical activity, fitness level, technology.

В настоящее время многие исследователи в области физической культуры отмечают закономерность ухудшения здоровья населения. Это явление в первую очередь обусловлено ухудшением экологической ситуации, несбалансированным питанием и малоподвижным образом жизни [4, 5]. С увеличением уровня комфорта в жизни современного человека возрастает риск развития гиподинамии. Подвержены этому риску люди различных возрастных групп (дети, молодежь, взрослые и пожилые) и профессий: от офисных сотрудников до работников физического труда, выполняющих однообразные и узконаправленные движения.

Низкий уровень жизни и недостаточная физическая активность – это глобальная проблема, которая вызывает интерес среди профессионалов в области физического воспитания, педагогики и медицины. Эти специалисты стремятся найти пути решения проблемы недостатка физической активности среди населения и разработать методы и средства, способствующие формированию здорового образа жизни. Концепция физической культуры знакома каждому человеку на планете. Физическая культура – это система, направленная на поддержание здоровья и физическое развитие людей через выполнение физических упражнений. Следует также уточнить, что же подразумевается под физкультурно-оздоровительными технологиями. Эти технологии представляют собой систему методов, направленную на поддержание и достижение физического здоровья, а также на снижение вероятности возникновения хронических заболеваний с помощью физической культуры и оздоровления. Это свод основных принципов применения специализированных знаний и навыков, а также методов организации и выполнения конкретных действий, необходимых для



реализации физкультурно-оздоровительной деятельности. Инновации в данной сфере не ограничиваются лишь новейшим оборудованием и тренажерами; сюда также входят современные методики обучения, разнообразные форматы занятий и технологии их проведения. Тематика, поднятая в статье, является весьма актуальной. Это обусловлено тем, что современный мир не стоит на месте и непрерывно эволюционирует. Реальность такова, что наше общество не может оставаться неизменным, необходим постоянный прогресс.

Иными словами, каждая сфера нуждается в свежих подходах и инновационных технологиях. Сфера физкультурно-оздоровительных технологий активно развивается и совершенствуется в наши дни, что представляет отличную возможность для молодых специалистов продемонстрировать свои навыки. Более того, нововведения в области физкультуры оказывают значительное положительное воздействие на наш образ жизни, эмоциональное состояние и жизненные установки. На сегодняшний день технологии физической культуры и оздоровления уже не являются лишь результатом личного опыта ученых и специалистов в сфере спорта, а разрабатываются с учетом достижений медицинской науки и технологий. Каждая такая технология подразумевает определение целей и задач, которые способствуют как улучшению здоровья, так и осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в разнообразных формах. Этот процесс включает не только реализацию оздоровительных программ, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также аспекты управления и администрирования [3]. На сегодняшний день, по оценкам экспертов, насчитывается более двухсот видов физической активности, которые сгруппированы по различным направлениям фитнеса и поддерживаются научно обоснованными программами, внедренными на практике [1]. В самом общем виде эти направления можно разделить на аэробные занятия, силовые тренировки, классы смешанного формата, танцевальные программы, а также элементы восточных и западных единоборств.

Среди современных и прогрессивных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей в дошкольных учреждениях), и Step-Interval – это вид занятия, который также длится 60 минут и нацелен на развитие основных мышечных групп тела. В отличие от урока ABL, этот формат является смешанным (аэробно-силовым), так как включает чередование сегментов (или интервалов) аэробных и силовых нагрузок. Кроме того, существует степ-аэробика, зумба-степ, stepbasic + core, StepandSculpt, doublestep, dancemix, hotiron (тренировка с мини-гантелями), crossfit (круговая тренировка без перерывов), fitball (упражнения с большим мячом), ABL (Abdominal-buttocks-legs) – «силовой класс для тренировки мышц живота, нижней части спины и ног», wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и растяжки), Bodysculpt (силовая тренировка в аэробном режиме), слайд (упражнения на скользкой поверхности) и босу (тренировка с использованием платформы «Bosu»). Следует подчеркнуть, что новые спортивные направления подразумевают не только разработку и внедрение инновационных услуг, но и улучшение уже существующих в области физической культуры и спорта, таких как аквааэробика на подводных велосипедах, йога и пилатес на серфингах и др. В развитии этих услуг ключевую роль играет усовершенствование подходов и технологий в области физической культуры и спорта, которые разрабатываются с целью достижения лучших результатов. Эстрадный цикл аэробики, известный как сессионный цикл, является наиболее популярным и преподается почти во всех фитнес-клубах, предлагающих групповые занятия. Длительность тренировок варьируется: интро составляет 35 минут, а аванс-выносливость – от 45 до 55 минут. Секрет этого занятия заключается в том, что тренер играет энергичную музыку и дает команды для выполнения различных упражнений [2]. Занятие «спиннинг» представляет собой такую же кардионагрузку, как велосипедный тренажер. Главная особенность заключается в том, что тренер находится не лицом к участникам, а рядом с ними, создавая атмосферу соревнования



на велогонке. Гидрорейдер (hydrolider) – это еще один вариант светодиодной аэробики, только здесь велосипед располагается в воде. Вы находитесь в поясе, погруженном в воду, и крутите педали под музыку под руководством тренера. Следовательно, из всего вышеизложенного можно сделать четкий вывод. Современные, новаторские и прогрессивные технологии в области физической культуры продолжают развиваться с каждым годом, не останавливаясь на достигнутом. Они становятся важной составляющей повседневной жизни практически каждого человека, все больше укрепляя нашу уверенность в укреплении здоровья и правильном образе жизни. Нам необходимо стремиться к дальнейшему совершенствованию этих технологий [6]. Все указанные системы физических упражнений направлены на оздоровление и служат для поддержания и укрепления здоровья. Эффективность перечисленных подходов подтверждается множеством исследований, проведенных специалистами.

Список литературы:

1. Ананьева Т.Н., Илюхина Г.И. Взаимодействие институциональных структур, заинтересованных в подготовке компетентных кадров для сферы сервиса и туризма // Сервис в России и за рубежом. 2010. № 1. С. 8-16.
2. Аристова Л.В. Управление инвестициями в создание инновационной инфраструктуры сферы физической культуры и спорта – стратегический ориентир долгосрочного социально-экономического развития отрасли // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 6-9.
3. Журавлёва И.А. Институционализация социальных практик и трансформация социальных институтов в обществе знаний // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2011. № 7-2. С. 77-82.
4. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
5. Кошбахтиев И. А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи: учебное пособие / И. А. Кошбахтиев. – Ташкент, 1987. – С. 48.
6. Селуянов В. Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с. *Список литературы:*

