

## **LITERATURE**

1. Yu. N. Kleshev, A. Furmanov authors of the textbook " Young volleyball»
2. Stankevich Blazey author of the article " state, problems and perspective directions of scientific researches in volleyball»
3. Markov K. K. and Nikolaeva O. o authors of the article " experimental studies of improvement of psychomotor qualities of players in modern volleyball»
4. V. K. Balsevich the author of scientific and methodical journal "Physical culture: upbringing, education, training»
5. <https://medcollege5.ru/professii/kak-stat-mashinistom-poezda-rzhd.html>

УДК 371.7 +37.037.1 (082)

### **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Медведева Светлана Адольфовна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Кильмяшкина И.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В статье рассматриваются основные задачи и принципы оздоровительной физической культуры. Представлено множество определений термина фитнес, а также приведены примеры современных физкультурно-оздоровительных технологий и дана их краткая характеристика.

*Ключевые слова:* оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии.

*Abstract.* The article discusses the main objectives and principles of health-improving physical culture. Many definitions of the term fitness are presented, and also examples of modern sports and improving technologies are given and their brief characteristic is given.

*Index terms:* improving physical culture, fitness, and sports and improving technologies.

Ни для кого не секрет, что здоровье – это основа жизнедеятельности человека, от которой зависит материальное благополучие, трудовая активность, успех и долголетие.

Оздоровительная физическая культура говорит о тесной связи здоровья, уровня двигательной активности и образа жизни. И, несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, занятия спортом становятся одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Основные задачи оздоровительной физической культуры – это улучшение сопротивляемости организма к воздействию внешней среды, предупре-

ждение болезней и общее оздоровление организма. Главным аспектом оздоровительной физической культуры является последовательность действий, направленная на достижение физического благополучия и снижение риска развития заболеваний.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые сейчас интенсивно развиваются. Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, которая разрабатывает и совершенствует основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса [4].

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, которые создаются на базе физкультурно-спортивных сообществ, а также персональных фитнес занятий.

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 так же 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 изменением 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». 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»[2].

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 физической культурой. А так же создать условия для благоприятного взаимодействия с социумом.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии основываются на достижениях медицинской науки и включают в себя шейпинг, аэробику, фитнес, пилатес, табату, боди памп, зумба-аэробику, а также бег, плавание и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности. В их основе лежат улучшение тела, коррекция мышц и движений – суставная кинематика [1].

Среди них такие, как фитнес тренировки в тренажерном зале, групповые кардиотренировки, силовые виды фитнеса, программы с элементами восточных видов единоборств, танцевальные виды аэробики, программы на гибкость. Предлагаем рассмотреть подробнее некоторые из направлений.

Воздушная гимнастика на полотнах(Aerial Silks) – это жанр воздушной гимнастики, суть занятий которого заключается в выполнении акробатических элементов на полотнах из крепкой ткани. Во время тренировок происходит всестороннее развитие мышечных групп, напрягается все тело, благодаря чему людей, занимающихся данным видом спорта, можно назвать универсальными спортсменами. Занятия проходят в группах до 8 человек и подходят для абсолютных новичков, уровень растяжки не имеет значения. Выполнение элементов происходит под чутким и внимательным руководством преподавателя [3].

Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упраж-

нение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц, что помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Так же пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Важно понимать, что пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим, как итог, вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысится гибкость и улучшится состояние позвоночника.

Зумба (Zumba) – это аэробно-танцевальный тренинг под латиноамериканскую музыку. Все упражнения зумбы – это микс из простых шагов известных и популярных в мире танцев: хип-хопа, сальсы, меренге, бачаты и даже танца живота. Этот энергичный танцевальный фитнес с легко запоминающимися движениями подходит для всех.

Стрип пластика – это вид аэробики, который позволяет одновременно научиться владеть своим телом и придать ему более привлекательную форму. Занятия стрип пластикой оказывают благотворное влияние на фигуру, дыхательный аппарат и общий тонус мышечной системы. Из множества базовых упражнений складывается обворожительный танец.

Некоторые описанные выше виды двигательной активности помогают убедиться в том, что фитнес программы действительно многообразны, а подбор интересующего направления не составляет определенной трудности.

При этом, если человек будет мотивирован личностным интересом, будет осознавать необходимость соблюдения правил здорового образа жизни, поддерживать двигательный режим, положительный эффект от занятий физической культурой будет достигнут, интерес к занятиям возрастет, систематичность и посещаемость будет на высоком уровне, а значит и улучшится здоровье.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. [Текст]. 2002.

2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. 2003. N 2. С. 45-46.

3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич // Олимпийская литература, т. I, т. II. 2003. 760 с.

4. Юрьева И.А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [Электронный ресурс] / проектная работа по дисциплине «Физическая культура» <http://gigabaza.ru/doc/100508.html>.

#### **THE LITERATURE**

1. *Bezrukikh M. M., Sonkina V. D. Methodological recommendations: health-saving technologies in secondary school: methodology of analysis, forms, methods, experience. [Text.] 2002.*

2. *Boriskevich, V. E.* Identification of the concept of "fitness" / Borisevich V. E. // Theory and practice NAT.culture. 2003. N 2. Pp. 45-46.

3. Theory and methodology of physical education / edited by T. Yu.] // Olympic literature, T. I, T. II. 2003. 760 p.

4. *Yureva I. A.* Innovative technologies of physical culture and improving orientation in physical education of pupils [Electronic resource] /project work on discipline "Physical culture" <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> Oh.

УДК 796.012.1

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ  
С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

*Фролов Евгений Владимирович*

*ФГБ ПОУ Ульяновский фармацевтический колледж*

*Петров Валерий Николаевич*

*ОГКОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья №19»*

*г. Ульяновск, Россия*

*Аннотация.* В работе рассмотрено применение оздоровительной гимнастики с элементами подвижных игр на интеллектуальное развитие детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: формирование интеллектуальных качеств, подвижные игры, двигательные действия, ограниченные возможности.

*Abstract.* In the work the application of health-improving gymnastics with elements of mobile games for the intellectual development of children with autism spectrum disorders is considered.

*Keywords:* formation of intellectual qualities, moving games, motor actions, limited possibilities.

**Введение.** На современном этапе развития российского общества активно стал обсуждаться вопрос о положении детей с отклонениями в развитии. По достоверным сведениям Министерства здравоохранения РФ, в стране только 14% здоровых ребят, 35% больных и 50% с всевозможными отклонениями. Именно в данный момент значительнее 50 миллионов человек (то есть 10-ый, житель Земли) относятся к людям с ограниченными способностями. Отдельную тревогу вызывает повышение числа ребят с расстройствами аутистического спектра. В этой связи, становится очевидным поиск и исследование научно-методических технологий, методик для более качественного коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию с учетом функционального состояния центральной нервной системы обучающегося 7-8 лет [1, С. 34].