

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Селиванов Н.С., Веденина О.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В нашем современном мире все чаще звучит слово «Инновации». Инновации представляют собой какое-то либо нововведение в той или иной области знаний. Инновации проникли во все сферы нашей профессиональной и бытовой деятельности: в педагогику, компьютерные технологии, искусство, но и конечно же, в физкультуру, в физкультурно-оздоровительные технологии.

С понятием физкультура знаком абсолютно каждый. Физкультура (физическая культура) – система укрепления здоровья и физического воспитания людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены [3]. Но стоит также прояснить, что подразумевают под собой физкультурно-оздоровительные технологии. По сути, 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. Под инновациями в данной области не следует понимать только какое-то либо «современное» оборудование, тренажёры. Здесь уместны и методики в преподавании, новые виды-формы занятий, технологии проведения занятий.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что мы, и мир вокруг нас не может оставаться в статике – требуется постоянное движение вперед. Говоря по-другому, каждая отрасль требует инноваций и современных подходов. Данная

ветвь, а именно ветвь физкультурно-оздоровительных технологий, активно развивается в наше время, и это отличная возможность проявить молодым специалистам себя. Также, инновации в физкультурно-оздоровительных технологиях очень положительно влияют на наше здоровье, самочувствие и уверенность в себе.

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 [2].

Среди инновационных физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей ДООУ), техника степа (упражнения со степ-платформой, степ-аэробика, зумба-степ, stepbasic + core, StepandSculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), ABL (проработка ног, пресса, ягодич), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), Bodysculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе «Bosu»). На самом деле, тут даже половины не перечислено, так можно продолжать писать бесконечно.

Вдобавок, как нами было замечено, фитнес-центры и спортивные клубы придумывают новые оздоровительные технологии по следующему принципу – синтез технологий. Пример: Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), ABL (тренировка брюшной полости + ягодич + ног в одной программе), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений

прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе).

Из всего мной вышесказанного напрашивается очевидный вывод. Современные физкультурно-оздоровительные технологии с каждым годом все больше 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.

#### Список литературы

1. *Оськина Т.В.* «Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ» [Текст] / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 47-49.

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

3. Реферат «Физическая культура» [электронный ресурс] <http://www.medical-enc.ru/20/fizkultura.shtml>.

### **ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГОВ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Селиванов Н.С., Ханевская Г.В.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Главной целью любого общества, претендующего на гуманизм в отношении составляющих его людей, является создание условий для максимального раскрытия возможностей детей, актуализации их способностей творчески