

Библиографический список

1. *Таланова Г.В.* «Организация работы с детьми, отнесенными по состоянию здоровья, к специальной медицинской группе» (рабочая программа) [текст], 5 с.
2. *Кострова Ю.С.* «Генезис понятий «компетенция» и «компетентность»» [Текст] / Ю. С. Кострова // Молодой ученый. – 2011. – №12. Т.2. – С. 102-104.
3. *Селевко Г.К.* «Энциклопедия образовательных технологий» [Текст]. – Т.1. – М., 2006, 133 с.
4. *Кузьмина Н.В.* «Психологическая структура деятельности учителя» [текст] / Н.В. Кузьмина. Тексты лекций. – Гомель: Изд-во Гомельского государственного университета, 1976, 144 с.

Селиванов Н.С., Ханевская Г.В.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАШЕМ СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются такие понятия как: инновации; физкультура; физкультурно-оздоровительные технологии. Приводятся доводы в пользу того, что инновационные физкультурно-оздоровительные технологии актуальны в нашем современном обществе.

Ключевые слова: инновации, физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии.

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, информатику, 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 [4]. Под инновациями в данной области не следует понимать только какое-то либо «современное» оборудование, тренажеры. Здесь уме-

стны 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 медицины. Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности. 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 ДОУ), техника степа (упражнения со степ-платформой) (степ-аэробика, зумба-степ, step basic + core, Step and Sculpt, double step), dance mix, hot iron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха), fitball (упражнения с большим упругим мячом), ABL (проработка ног, пресса, ягодиц), wellness mix (комплекс упражнений пилатеса, йоги и стретчинга), Body sculpt (силовая тренировка, проходящая в аэробном режиме), слайд (тренировка на скользкой поверхности), босу (тренировка на платформе «Bosu»)....можно продолжать писать бесконечно.

Вдобавок, можно заметить, фитнес-центры и клубы придумывают оздоровительные технологии по принципу – синтез технологий. Пример: Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), ABL (тренировка брюшной полости + ягодиц + ног (в одной программе)), Dance mix (смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности), Wellness mix (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.