

профессионального образования / С. Н. Андреева. Текст: электронный // Формирование профессиональных компетенций мастеров производственного обучения с учетом стандарта WorldSkills: Всероссийский семинар мастеров производственного обучения профессиональных образовательных организаций / под ред. Э. Т. Ахметовой, Р. Р. Султанова, А. Б. Ахметшиной, Э. И. Мугиновой. Набережные Челны: Изд-во Технич. кол-жа им. В. Д. Поташова, 2018. С. 14-17. URL: [Сборник всероссийского семинара](#)

2. Мудракова, О. В. Программа психологической поддержки студентов в условиях конкурса «WORLD SKILLS»: методическая разработка по психологической поддержке участвующих в конкурсе WORLD SKILLS / О. В. Мудракова. Краснодар: Изд-во Краснодар. машиностроит. кол-жа, 2016. С. 2. URL: [Методическая разработка по психологической поддержке участников в конкурсе WorldSkills](#) Текст: электронный.

Юдина И.А., Опарин.К.А.
*Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики
г. Санкт-Петербург, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: в данной статье затрагиваются проблемы влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий на физическое здоровье, а также дается характеристика инновационным физкультурно–оздоровительным технологиям.

Ключевые слова: физкультурно–оздоровительные технологии, инновации, здоровье.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии – это деятельность, направленная на укрепление и сохранение физического здоровья посредством применения новейших методов физической культуры. Использование инновационных технологий, направленных на стимулирование личности к занятиям физической подготовкой, очень актуально в настоящее время. Потому что в современном обществе, люди все чаще стали отдавать приоритет общению в социальных сетях, просмотру телевизора, компьютерным играм, нежели занятиям спортом. «Сидячий» образ жизни и передвижение преимущественно на автомобилях оказывает негативное влияние на здоровье людей, вызывает такие процессы как ослабление сердечно-сосудистой системы, деградацию мышц и увеличение массы тела.

Для того, чтобы исправить данную ситуацию, активно применяются современные физкультурно-оздоровительные технологии. Они помогают снизить риск развития заболеваний, поддерживать определенный уровень двигательной активности, повысить общий уровень физической подготовки.

На практике примером использования современных оздоровительных технологий – служат фитнес программы. Целью этих программ является:

- оздоровительная и восстановительная направленность;
- снижение массы тела;

- набор мышечной массы;
- формирование рельефа мышц.

Фитнес программы можно классифицировать следующим способом:

1.программы, в которых применяется один вид двигательной активности, например, оздоровительный бег, плавание, аэробика.

2.программы, в которых используются несколько видов физической деятельности, например, стрейчинг и аэробика, бодибилдинг и аэробика.

3. программы сочетающие перечисленные виды двигательной активности и различные виды здорового образа жизни.

Упражнения, которые используются в фитнес программах, можно разделить на пять групп:

- Кардио-упражнения (аэробные). Они направлены на интенсивное сжигание калорий, а также на улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Включают бег, ходьбу, велосипед, танцы, аэробику.

- Силовые (анаэробные) упражнения. Служат для развития мышечного комплекса, формирования рельефа тела. Для выполнения упражнений применяются тренажеры и специальный инвентарь.

- Упражнения на растяжку и развитие гибкости.

- Комплекс упражнений для тренировки баланса и координации движений.

- Программы тренировки скоростных качеств. Характеризуются высоким темпом выполнения упражнений в сжатый промежуток времени.

1) Наибольшее распространение среди оздоровительных технологий получили фитнес-программы аэробной направленности. Эти программы доступны для многих людей разного возраста и пола, они удобны тем, что дают возможность заниматься индивидуально или в группах, кроме того, позволяют регулировать нагрузку. В качестве примера можно привести следующие программы:

- Памп – аэробика – вид силовой аэробики в сочетании с современной музыкой.

- Роуп – скипинг – групповые или индивидуальные упражнения с использованием танцевальных и акробатических элементов и различных видов прыжков с одной или двумя скакалками.

- Слайд - аэробика сочетает аэробную и силовую нагрузки. В основе используются имитации движений фигуристов, конькобежцев и лыжников.

- Фитбол - аэробика - комплекс разнообразных движений и статических поз с сопротивлением на специальный мяч.

- Террабика – сочетание танцевальных движений со стрейчингом и силовой гимнастикой.

- Танцевальные направления.

- Занятия циклического характера.

- Аквааэробика.

2) Также широко используются фитнес программы анаэробной направленности, насыщенные силовыми упражнениями:

- Силовые статические тренировки
- Занятия на тренажерах (кардио и силовых)
- Бодибилдинг
- Свободные веса
- Функциональные тренировки
- Упражнения с отягощением

3) Особое место занимают фитнес программы рекреационного характера Mind Body стретчинг, пилатес; шейпинг, аутогенная тренировка, йога, дыхательные гимнастики.

4) Примером новых направлений являются – оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных выше направлений.

Данный вид тренировки предназначен для фитнес-интеллектуалов, которые хотят улучшить свои навыки в области фитнеса. Такая тренировка предполагает мягкие нагрузки, которые позволяют адаптироваться к возможностям организма. Комплекс включает элементы бодифлекса, пилатса, стретчинга, йоги и других популярных направлений фитнеса и оздоровительных технологий.

Важным преимуществом фитнес программ является то, что они разрабатываются индивидуально под нужды конкретного человека. Кроме того, фитнес технологии развивают выносливость, координацию, положительно влияют на гибкость мышц и суставов.

В заключении, хотелось бы отметить, что в современном обществе естественная двигательная активность человека уже не может компенсировать возникающий недостаток физических упражнений, и необходимо развивать и использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии. Точный расчет сердечно-сосудистой нагрузки, возможность тренироваться вне зависимости от влияния погодно-климатических условий, групповые тренировки с учетом индивидуального уровня подготовки, использование рационального питания – вот что обеспечивают инновационные технологии. Поэтому их использование становится одним из важных приоритетов современного человека.

Библиографический список:

- 1.Булгакова Н. Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. - 2001. – № 1. – С. 10-16.
- 2.Венгерова Н. Н. Классификация фитнес-программ / Н. Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научнопрактической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 91 с.

Юдина И.А., Федорова Г. О.
Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики,
г. Санкт-Петербург, Россия

МЕТОДИКИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ