

Яковлева В.Р., Юдина И.А.
Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики,
г. Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Физическая культура играет значительную роль в жизни каждого человека. Она помогает не только улучшать здоровье, совершенствовать физические навыки, но и благоприятно воздействовать на воспитание таких качеств, как внимание, находчивость. Физическая культура позволяет снимать психическое напряжение, находить себя. Современные физкультурно-оздоровительные технологии помогают качественнее подходить к своему здоровью, делают данный процесс понятнее и привлекательнее для населения.

Ключевые слова: спорт, оздоровительные технологии, общество, здоровье.

Основная цель физического воспитания — это формирование физической культуры отдельно взятого человека. В настоящее время у людей повысился интерес к поддержанию своего тела в хорошей физической форме и качественном функционировании посредством посещения фитнес-секций или выполнения упражнений, составленных по новым подходам к данному вопросу.

Говоря об оздоровительной физкультуре, следует учитывать, что цель подобного направления — повышение сопротивляемости заболеваниям, идущим из окружающей среды, и возникающим стихийно, укрепление иммунитета, сведение существующих недостатков организма к минимуму.

Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя два направления, где, в первом случае, используются возможные способы укрепления организма при непосредственном занятии физической активностью, а во втором случае научно исследуются возможные способы улучшения существующих методик, происходит их совершенствование, разработка новых подходов в физической культуре.

Одной из ведущих, лидирующих в российском обществе, физкультурно-оздоровительных технологий, является фитнес-индустрия. Фитнес (от английского fitness, где слово происходит от глагола to fit — «соответствовать; быть в хорошей форме»), — достаточно новое, но плотно вошедшее в жизнь населения понятие. Фитнес понятен и привлекателен своим форматом большинству людей — здесь есть групповые и индивидуальные занятия с тренером, а также возможность прийти в удобное время и воспользоваться инвентарем самостоятельно. Благодаря большому количеству открывшихся фитнес-центров различных ценовых категорий, люди имеют много возможностей, чтобы удовлетворить потребность в восполнении двигательной функции, общем оздоровлении. Некоторые направления групповых программ расширяют кругозор клиентов. Часто фитнес посещают и люди с психологическими проблемами — данный тип времяпрепровождения благотворно сказывается на нервной системе (речь идет об эффекте удовольствия, который достигается путем выработки особых гормонов — эндорфинов. Эндорфины вырабатываются во время занятий спортом, они способны достигать нервных центров, путем попадания в кровь. Таким образом, человек, уделяющий внимание

спорту, может поправить не только физическое здоровье). Популярность этого направления также связана с принятыми стандартами общества, касающихся внешности человека. Так или иначе, повышенный интерес к посещению подобных центров сильно меняет подход к стилю жизни среди молодежи и взрослого населения нашей страны.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии применяются, в частности, для проведения групповых занятий в фитнес центрах. Среди них: йога в гамаках, йога FYSM, step, mobility, pump, pilates, zumba, salsation, круговые тренировки, hiit (High-Intensity Interval Training) тренировки, функциональные тренинги с использованием современного оборудования.

Данный набор направлений можно найти почти в каждом фитнес-центре среднего уровня.

Рассмотрим некоторые направления ближе.

Йога в шелковых гамаках — универсальное, современное направление. Данное занятие снижает нагрузку на позвоночник (плавное тяговое усилие оказывает благотворное влияние на гидратацию межпозвоночных дисков), улучшает кровообращение за счет задействования большинства мышц при выполнении упражнений. Также, как и на обычной йоге, здесь развивается гибкость, расслабляются мышцы, укрепляются суставы. Йога в гамаках привлекательна для населения своей сопряженностью с философией востока, работой над собой и своим настроением, так как помогает расслабиться, отвлечься от стрессов.

Salsation — это совсем молодое направление танцевального фитнеса, основанное на проработке хореографии. Данное направление будет интересно всем, независимо от уровня подготовки, так как оно направлено на получение удовольствия от процесса, работу с гибкостью и открытостью.

HIIT (High-Intensity Interval Training) тренировки рассчитаны на активные подходы и растяжку между ними.

Занятия pilates оказывают влияние на все части тела. Здесь прорабатывается дыхание во время подходов, укрепляются мышцы. Происходит растяжка, улучшение координации движений.

Развитие фитнеса и современных физкультурно-оздоровительных технологий в нашей стране не стоит на месте. С каждым годом появляется все больше людей, желающих укрепить свое здоровье или поработать с внешним видом. Происходит быстрая интеграция недавно созданных технологий в групповые и индивидуальные занятия людей, многие техники возможно выполнять дома, имея минимум спортивного инвентаря. Занимаясь физической культурой в оздоровительных целях самостоятельно или в группах, необходимо соблюдать такие правила, как контроль за своим состоянием, иногда врачебный, соблюдать общие правила безопасности при занятии спортом. Подходить к выполнению упражнений нужно систематически, так как проработанный режим дня, где есть место физической активности способствует улучшению настроения, внимания, производительности, позволяет корректировать массу тела, способствует гармоничному развитию физических показателей, в целом.

Человеку необходимо самостоятельно улучшать свои физические навыки и качества. Оптимально заниматься физической культурой ежедневно, включив ее в

свой распорядок дня. Также можно проводить занятия в группах или индивидуально 3-4 раза в неделю.

Библиографический список:

1. *Третьякова Н. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. Москва: Спорт, 2016. 280 с. ISBN 9785906839237. // ЭБС "Букап": [сайт]. - URL : <https://www.books-up.ru/ru/book/teoriya-i-metodika-ozdorovitelnoj-fizicheskoj-kultury-12814473/> (дата обращения: 18.11.2022) Текст: электронный.
2. *Бесташивили Т.* Разумный фитнес. Книга клиента. 2013, 450 с. Текст: непосредственный.
3. *Борилкевич В.Е.* Об идентификации понятия «фитнесс» / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. – 2003, 46 с. Текст: непосредственный.
4. *Ветков Н.Е.* Курс лекций по физической культуре: учебное пособие для вузов / Ветков Н.Е. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61053.html> (дата обращения: 18.11.2022) Текст: электронный.