

УДК 796.072.065.4

Красневич Г. Д.¹, Кокарева С. М.²

¹ студ. гр. МТЕ-138, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ І СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Основою життєдіяльності людини, матеріального благополуччя людини, трудової активності, творчих успіхів і довголіття є - здоров'я. За станом здоров'я можна визначити рівень життя і добробуту країни, що звичайно ж впливає на успіх праці, на економіку і на настрій людини. В даний час інтерес до заняття фізичною культурою залишається незмінно високим. Для сучасних людей важливим пріоритетом є оздоровча фізична культура, в тому випадку якщо розглядається здоров'я людини як тісно, пов'язану з рівнем рухової активності і його способом життя.

Метою даної роботи є розширити знання про сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій і спортивної діяльності. Стаття присвячена

обґрунтуванню ефективності використання фізкультурно-оздоровчої технології.

Шляхом дослідження стану здоров'я населення, багатьма авторами висловлені докази закономірної тенденції того, що стан здоров'я знижується. Дана ситуація обумовлена погіршенням екологічної обстановки. Люди ведуть неправильний спосіб життя. Є низький рівень санітарно-гігієнічної культури. А також присутній недостатність рухової активності. Саме тому, що дана проблема є розповсюдженою, це хвилює педагогів, фахівців фізичної культури, медицину і психологів. Вони прагнуть розібратися і боротися з дефіцитом рухової активності молоді та знайти надійні методи формування здорового способу життя. Фахівці говорять про часте використання в сучасному світі слова, такого як «Інновації». Інновації є якість нововведень в тій чи іншій галузі знань. Інновації проникли в усі сфери нашої професійної та побутової діяльності: в педагогіку, комп'ютерні технології, мистецтво, і звичайно ж, в фізичну культуру.

Під фізкультурно-оздоровчою технологією слід розуміти спосіб, за допомогою якого реалізується діяльність, спрямована на досягнення і підтримання фізичного благополуччя. А також, це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури і оздоровлення. Інновації в даному випадку це не тільки якість обладнання, якісь сучасні тренажери. Методики в викладанні, нові форми і види занять, технології проведення занять також відносяться до інноваційних технологій. Іншими словами, будь-яка галузь потребує інновацій та необхідність у сучасних підходах.

У розробці фізкультурно-оздоровчих технологій ставляться цілі і завдання оздоровлення, і, звичайно ж, реалізують фізкультурно-оздоровчу діяльність. А також, одночасно з реалізацією програми, визначається рівень здоров'я, тестується фізична підготовленість.

Результати дослідження. Спортсмени і тренери в сучасному світі працюють в ситуації постійних нововведень. Тренери використовують різноманітні інновації, такі як: діалогове викладання, проблемне навчання, нові методики спортивного тренування і ділові ігри. З безлічі технологій розберемо кілька, наприклад, Radiate Athletics, Speedo LZR Racer, розумні харчові ваги Prep Pad.

Radiate Athletics - це технологія, яка визначає завантаженість груп м'язів. Ця інновація розроблялася кілька років. Продукт даної технології - футболка, на перший погляд дуже проста і звичайна. Однак надягаючи її і виконуючи вправи, тіло спортсмена виробляє тепло і групи м'язів, які більше завантажені, на футболці з'являються яскраві червоні плями.

Таким чином, працює секретна, на сьогоднішній день, тепловізійна технологія. Мета цієї технології - грамотний розподіл навантаження, не піддаючись на іноді обманні відчуття організму.

Speedo LZR Racer - костюми, створені компанією Speedo у співпраці з НАСА. Це найскандальніша технологія в історії спорту. Дані костюми ефективно збільшують показники в плаванні. Тканина костюма зроблена з суміші нейлону і еластану, містить водовідштовхувальні панелі. За рахунок цієї розумної тканини зменшується опір води, і плавець рухається швидше. Технологія Speedo була визнана «технічним допінгом», тому LZR Racer потрапила під заборону: з 2009 року не можна використовувати костюми, що закривають все тіло і збільшують гідродинамічні властивості тіла.

Розумні харчові ваги Prep Pad. Успіх спортсмена залежить від багатьох чинників, в тому числі і від правильного харчування і суворої дієти. Диво-техніка, така як, ваги Prep Pad, аналізують склад їжі, розділяють на білки, жири, вуглеводи та інші компоненти. Далі можна скористатися вагами для людей Targetscales. Ці ваги допомагають визначити кількість жирів, води і навіть масу м'язову і кісткову.

Висновки. Отже, фізкультурно-оздоровча технологія - це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саме на технологіях вишикувалася індустрія і фізкультурно-оздоровча робота. Відомо, що фізкультурно-оздоровчі технології можуть здійснюватися різними напрямками. Підвищення якості навчання майбутніх фахівців є актуальною проблемою, тому це питання вивчається, розробляються інноваційні технології, які потім практикуються і впроваджуються. Можна з упевненістю сказати, що ефективність використання фізкультурно-оздоровчої технології обґрунтована. Фахівці роблять все можливе, щоб розібратися і боротися з дефіцитом рухової активності молоді та знайти надійні методи формування здорового способу життя. Для багатьох людей нові технології в спорті є звичними. Іноді люди навіть не помічають, як їх життя невід'ємно пов'язана зі спортивними інноваціями. Важливо пропагувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, так як в наших силах вивести ці технології ще на більш високий рівень.