

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

У нашому світі все частіше звучить слово «Інновації». Інновації являють собою якесь нововведення в тій чи іншій галузі знань. Інновації проникли у всі сфери нашої професійної та побутової діяльності: у педагогіку, комп'ютерні технології, мистецтво, але і звичайно ж, у фізкультуру, у фізкультурно-оздоровчі технології. З поняттям фізкультура знайомий абсолютно кожен. Фізкультура (фізична культура) – система зміцнення здоров'я та фізичного виховання людей за допомогою фізичних вправ у поєднанні з природними факторами природи та заходами суспільної та особистої гігієни.

Але варто також прояснити, що мають на увазі під собою фізкультурно-оздоровчі технології. По суті, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури та оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань та умінь, способів організації та здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під інноваціями в цій галузі не слід розуміти лише якесь «сучасне» обладнання, тренажери. Тут доречні й методики викладання, нові види-форми занять, технології проведення занять. Актуальність даної теми зумовлена тим, що ми, і світ навколо нас не може залишатися в статиці – потрібен постійний рух уперед. Говорячи інакше, кожна галузь потребує інновацій та сучасних підходів. Дана гілка, а саме гілка фізкультурно-оздоровчих технологій, активно розвивається в наш час, і це чудова нагода проявити молодим спеціалістам себе. Також інновації у фізкультурно-оздоровчих технологіях дуже позитивно впливають на наше здоров'я, самопочуття та впевненість у собі. Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду рідкісних фахівців, а розробляються відповідно до здобутків медичної науки. Будь-яка фізкультурно-оздоровча технологія включає постановку мети і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Технологія включає у собі як реалізацію оздоровчої програми, а й визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості, і навіть питання управління та адміністрування.

Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій можна виділити такі: стретчинг (розтяжка), ігровий стретчинг (для дітей ДОП), техніка степену (вправи зі степ-платформою, степ-аеробіка, зумба-степ, stepbasic + core, StepandSculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силове тренування з міні-штангою), crossfit (кругова відпочинку), fitball (вправи з великим пружним м'ячем), ABL (проробка ніг, преса, сідниць), wellnessmix (комплекс вправ пілатесу, йоги і стретчингу), Bodysculpt (силове тренування, що проходить в аеробному режимі), слайд, босу (тренування на платформі "Bosu"). Насправді тут навіть половини не перераховано, так можна продовжувати писати нескінченно. До того ж, як нами було помічено, фітнес-центри та спортивні клуби вигадують нові оздоровчі технології за таким принципом – синтез технологій. Приклад: Зумба-степ (зумба + вправи зі степплатформою), ABL (тренування черевної порожнини + сідниць + ніг в одній програмі), Dancemix (суміш елементів різних танцювальних напрямків 275 минулого та сучасності), Wellnessmix (пілатес + йога + стретчинг).

З усього мною сказаного вище напрошується очевидний висновок. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з кожним роком все більше розвиватимуться і з кожним роком все більше впливають на наше життя та дозволяють.