

фессиональные умения замотивировать в выборе профессии разных категорий участников в нестандартной обстановке.

Значительное внимание экспертная комиссия будет обращать на проявление профессиональной эрудиции, владение передовыми технологиями в области практической подготовки, и взаимодействие с аудиторией.

Труд специалиста по физической культуре имеет творческий характер, это означает, что в его профессиональной деятельности мало стандартных, консервативных положений. Он зачастую действует в нестандартных ситуациях, которые требуют умелого маневрирования средствами и методами в соответствии с общими принципами, целями и конкретными задачами. Он должен уметь соотносить все это с неодинаковой степенью подготовленности своих воспитуемых, с их возрастом, способностями, возможностями.

В связи с этим любой современный педагог обязан стать профессионалом, у которого получится достойно выйти из любого положения.

Кто же такой современный педагог? Это тот, который занимается своим саморазвитием и самосовершенствованием, правильно применяет свои личностные и профессиональные способности, а также возможность для развития личности обучающихся, их познавательной деятельности, освоение знаний и умений. Такие способности педагога можно получить за счет участия в конкурсах профессионального мастерства.

Библиографический список:

1. Пуденко, Т. И. Концептуальные основы модели профессионального роста педагогических работников на основе оценки уровня владения профессиональными компетенциями // Управление образованием теория и практика. 2019. № 4 (16). С. 4-13.
2. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://firpo.ru/>. Дата обращения: 12.04.2022

УДК 377.

Семилетова А. А., Комлева С. В.
Semiletova A. A., Komleva S. V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg*

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИТНЕС» В СПО
THE USE OF NON-TRADITIONAL FORMS AND METHODS IN TEACHING THE
DISCIPLINE "FITNESS" IN SPO

Аннотация. Применение нетрадиционных методов и форм при обучении дисциплины «Фитнес» в организациях среднего-профессионального образования направлено на активность студентов в получении знаний, умений и навыков, которые будут применены в будущей профессиональной деятельности. При обучении фитнесу, можно использовать: уроки-экскурсии, уроки-игры, уроки взаимообучения обучающихся, уроки-дискуссии, уроки-соревнования, а также применять информационные и технические приборы.

Annotation. The use of non-traditional methods and forms in teaching the discipline "Fitness" in organizations of secondary vocational education is aimed at the activity of students in ob-

taining knowledge, skills and abilities that will be applied in future professional activities. When teaching fitness, you can use lessons-excursions, lessons-games, lessons of mutual learning of students, lesson-discussion, lessons-competitions, as well as refer to information and technical devices.

Ключевые слова: фитнес, нетрадиционные методы, студенты, среднее-профессиональное образование.

Keywords: fitness, non-traditional methods, students, secondary vocational education.

Традиционные занятия в системе среднего профессионального образования включают изучение не только нового материала по дисциплине «Фитнес», но и закрепление знаний, умений и навыков разных фитнес-направлений. Наряду с традиционными направлениями фитнеса, которые имеют свойство устаревать, можно применять в обучении нетрадиционные или нестандартные формы и методы обучения. Это смешение нескольких фитнес-направлений, различные игровые занятия, соревнования, турниры, флэшмобы, занятия с использованием технических средств. Благодаря применению нетрадиционных форм в организации учебного процесса, студенты быстрее и лучше усваивают учебный материал, которые смогут применять на практике.

Введение в образовательную программу нетрадиционных методов преподавания по дисциплине «Фитнес», помогает разнообразить учебный процесс, развить навыки физической деятельности и проработать телесные качества студентов. Проблемы образовательных программ в дисциплинах «Фитнес» имеют место быть, нет ни одного преподавателя по физической культуре, который не задумывался бы над ней. В современном понимании, процесс обучения дисциплины «Фитнес» рассматривается, как взаимодействие между преподавателем и студентами с целью приобщения учащихся к знаниям двигательных действий и навыками фитнес-направлений, которые они могут применять в будущей практике. Каждый метод обучения конкретного фитнес-направления включает в себя обучающую работу преподавателя и организацию активной учебно-познавательной деятельности учащихся. Преподаватель объясняет на практике правильное выполнение двигательных действий, а также стремится стимулировать учебно-познавательную деятельность студентов - побуждает их к здоровому образу жизни [1].

«Фитнес» в нашей стране продолжает набирать популярность, и количество людей, которые поддерживают здоровый образ жизни неуклонно растет. К сожалению, дидактического и учебного материала по фитнесу недостаточно, поэтому применение нетрадиционных методов в организации учебного процесса СПО считается положительной формой в учебной работе, прежде всего потому, что это позволяет преподавателю систематически и последовательно излагать преподаваемую дисциплину, сочетая работу студентов под своим руководством с их самостоятельными занятиями. Такие занятия дают преподавателю возможность применять разнообразные методы обучения, сочетать индивидуальную, групповую и фронтальную работу учащихся [4].

Применение нетрадиционных методов и форм при обучении дисциплины «Фитнес» направлено на активность студентов в получении знаний, умений и навыков, которые будут применены в профессиональной деятельности. При обучении фитнесу, можно использовать: уроки-экскурсии, уроки-игры, уроки взаимообучения обучающихся, уроки-дискуссии, уроки-соревнования [1].

1. Уроки-экскурсии. Применение данной формы на занятиях направлено на ознакомление с видами фитнес-направлений. Посещение фитнес-клубов, где специалисты в области

фитнеса проведут экскурсию и вебинары по новым видам фитнес-направлений, правилам техники-безопасности и психологические подходы в работе с каждым клиентом

2. Внедряя элементы игры при обучении дисциплины «Фитнес», создается веселая и интересная атмосфера. Занятия фитнесом в виде игры, направлены на привыкание. Студенты с радостью применяют фитнес-технологии, чтобы справиться со следующим вызовом. Это приводит к увеличению удержания внимания и посещаемости, чтобы достичь следующей цели. Это мотивация студентов в обучении и запоминании учебного материала. Для внедрения игровых элементов не обязательно нужны технические новинки. Преподаватель отслеживает их результаты, чтобы студенты могли побить свои предыдущие рекорды. Преподаватель может отмечать следующие достижения студентов: кто сбросил максимальный процент веса за занятие; кто поддерживал самый высокий уровень пульса во время занятия.

3. Уроки взаимообучения обучающихся. Студенты должны во время учебного занятия применить на себя роль «фитнес-тренера». Преподаватель должен на каждый урок назначать студента в роли «страшного фитнес-тренера». Студент должен составить конспект занятия по любому виду фитнес-направления и провести занятие с группой. Студент должен найти ошибки в выполнении упражнений, подсказывать и объяснять правильное выполнение.

4. Урок-дискуссия. Используется как метод активного обучения дисциплины «Фитнес». Стимулирует групповые процессы в специально созданных группах, является способом организации совместной деятельности обучаемых с целью оперативного и эффективного решения стоящих перед ними задач. Элементы дискуссии используются на устных практических занятиях по «Фитнесу».

5. Уроки-соревнования. Можно проводить между студентами соревнования с использованием фитнес-технологий и раздавать призы за достижение определенных результатов.

6. «Охота за предметами». Организовывать «охоту за предметами» в спортивном зале или на спортивном стадионе, где на каждой станции студенты должны выполнять комплекс упражнений по функциональному тренингу, чтобы получить ключ к местоположению следующей станции.

7. Полоса препятствий. Преподаватель может придумать полосу препятствий, на этапах которых предложит студентам определенные упражнения на все группы мышц: руки и плечи, спина и ноги. Можно добавить высокоинтенсивную кардиотренировку, чтобы комплекс получился эффективным. Победителем станет студент, у которого будет самая высокая скорость на финише.

Рассмотрим следующие примеры нетрадиционных форм и методов обучения с использованием информационных и технических приборов.

1. Сетевые кардиотренажеры – студенты смогут отслеживать свои достижения. Нужно записывать тренировки с помощью приложения Preva. Данная система Preva состоит из элементов игры: студенты получают значки за выполнение тренировок. Игра начинается с получения большего количества значков, что поддерживает мотивацию на ранних этапах.

2. Портативные гаджеты для фитнеса. Большинство студентов физкультурных факультетов применяют умные браслеты «Xiaomi», «Apple Watch», которые могут контролировать физическую форму и общее самочувствие. Использование этих гаджетов в сочетании с технологией измерения пульса идеально подходит для игровых занятий. Преимущество в том, что можно:

-анализировать уровень физической подготовки.

-персонализировать тренировку в соответствии с этим уровнем. .

-создавать атмосферу соперничества [3].

3. *Zombies, Run*. Это приложение мотивирует при выполнении кардиотренировок: студенты должны бежать быстрее, чтобы спастись от преследующих зомби.

4. *Pokémon Go*. Играя в эту игру, студенты должны много ходить, чтобы собирать новых персонажей и зарабатывать баллы. Во время игры студенты также побывают в разных местах вашего города и познакомятся с новыми людьми.

5. *Charity Miles*. Это приложение помогает заработать деньги за каждый пройденный километр, в том числе и при беге, которые затем можно пожертвовать на благотворительность. Чем больше километров пройдут (пробегут) студенты, тем больше пожертвований они смогут сделать.

6. “TikTok challenge”. Преподаватель может запустить “TikTok challenge” с необычным выполнением упражнений с использованием фитбола под хиты музыки у молодежи, а учащиеся должны повторить “TikTok challenge”. Второе задание будет в том, чтобы каждый из учащихся придумал свой “TikTok challenge”, самый лучший мини-видеоролик будут разучивать все обучающиеся [2].

Библиографический список:

1. *Богиева, Т. Р.* Преимущества и недостатки применения традиционных и нетрадиционных методов преподавания в образовательных учреждениях СПО / Т. Р. Богиева. Текст: непосредственный // *Инновационная наука*. 2016. № 4. С. 139-141.

2. *Дворянчиков, Я. В.* Социальные сети как инструмент популяризации массовой культуры / Я. В. Дворянчиков, Е. С. Шепелева. Текст: непосредственный // *Форум молодёжной науки*. 2021. № 2. С. 29-33.

3. *Зеленин, Л. А.* Научно-теоретические основы приобретения знаний с использованием тренажёрных устройств на занятиях физической культурой / Л. А. Зеленин, А. Н. Леготкин. Текст: непосредственный // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017. № 1 (12). С. 51-57.

4. *Морозова, Л. В.* Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова. Текст: непосредственный // *Управленческое консультирование*. 2013. № 6. С. 128-133.

УДК 613.6.01

Скибо С.Д., Елин Г.В.

Skibo S.D., Elin G.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

*The Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg, Russia
super.skibo@mail.ru*

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

BAD HABITS AND THEIR PREVENTION AMONG YOUTH

Аннотация. В работе представлена актуальная проблема современности – пагубное влияние алкоголя на организм человека. Проведен анализ социологического исследования распространения употребления алкогольных напитков среди студентов. Предложена профи-