

зическая подготовка: специально подобранные упражнения, способствующие более эффективному и быстрому усвоению профессионально важных качеств.

Литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону. – 2004.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва. – 1995.
3. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – Москва. – 1988

НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК МЕТОД МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бабич Ольга Валентиновна,

старший преподаватель кафедры теории физической культуры и спорта,

Варава Юрий Иванович,

доцент кафедры теории физической культуры и спорта

Российский государственный профессионально-педагогический

университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретический и методический материал по теме урок физической культуры, традиционные и нетрадиционные формы урока по физической культуре, современные физкультурно-оздоровительные технологии, использования фитнес-технологий в уроках по физической культуре различной направленности для повышения мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, урок, форма урока, целевая направленность, мотивация, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, аэробика, степ-платформа, слайд-доска, скуп-аэробика, тераробика, фитбол, стретчинг.

Abstract. Article contains a theoretical and methodical material on a theme the physical training lesson, traditional and nonconventional forms of a lesson on physical training, modern fizkulturno-improving technologies, uses of fitness technologies in lessons on physical training of a various orientation for motivation increase to employment by physical training and conducting a healthy way of life.

Index terms: physical training, a lesson, the lesson form, a target orientation, the motivation, a healthy way of life, fitness technologies, aerobics, a step-platform, a slide board, a skip-aerobics, тераробика, фитбол, стретчинг.

Урок является основным способом организации учебно-воспитательного процесса и основной формой занятий физической культурой в образовательном учреждении.

Для урока характерно построение в рамках общепринятой трёхчастной структуры: подготовительная, основная, заключительная части.

В зависимости от того, что взято за классификацию, существуют различные типы уроков.

По целевой направленности уроки по физической культуре бывают:

- по общей физической подготовке (ОФП);
- по специальной физической подготовке (СФП);
- спортивно-тренировочные;
- методико-практические.

Уроки можно классифицировать по типу решаемых задач:

- освоение нового материала;
- закрепление и совершенствование пройденного материала;
- контрольные, для определения уровня подготовленности;
- смешанные уроки (комплексные), направленные на решение нескольких задач.

Дополнительно уроки по физической культуре можно классифицировать по признаку вида спорта. Такие уроки имеют свое специфическое содержание и структуру построения.

Урок был и остается самой массовой и доступной, массовой формой организованных, систематических, обязательных и непрерывных занятий физической культурой. Основная цель урока достижение всестороннего, гармоничного физического совершенства.

Но урок по физической культуре должен быть не только массовым и доступным, но и интересным и привлекательным для занимающихся. Достичь этого можно только используя разнообразные методы, приемы и средства физического воспитания и нетрадиционные формы проведения занятий по физической культуре.

Уроки с использованием нестандартного оборудования

Нестандартное оборудование, используемое на уроках, позволяет решать задачи комплексного развития физических качеств, разнообразить способы организации учебной деятельности учащихся.

Танцевальные уроки.

Уроки с использованием различных танцев и танцевальных направлений различаются по степени подвижности, что дает возможность регулировать нагрузку во время занятия.

Игровые и сюжетно-ролевые уроки.

Игры и игровые сюжеты направлены на развитие физических качеств, двигательных способностей, достижение психоэмоционального комфорта и социальной адаптации. Данные занятия позволяют дать новый материал, и совершенствовать пройденный.

Сочетая сложные физические упражнения с подвижными или сюжетными играми можно добиться высоких физических результатов и укрепить устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Сюжетные и игровые занятия отличаются особой организацией, а поставленные задачи решаются в творческой форме. Эти уроки направлены в будущее и позволяют создать модель поведения в различных критических ситуациях.

Спортивные развлечения, праздники, прогулки.

Спортивные праздники и прогулки одна из нетрадиционных форм обучения нового и закрепление и совершенствование пройденного материала. Специфичная организация занятий позволяет применять и использовать спортивные игры и элементы различных видов спорта без нацеливания на максимальный спортивный результат.

Относительная свобода действий, отсутствие строгой регламентации, возможность проявить себя в различных видах двигательной деятельности делают такие уроки интересными и привлекательными для учащихся.

Пребывание на открытом воздухе в сочетании с играми и физическими упражнениями укрепляют здоровье. Применение двигательных умений в естественных природных условиях активно мотивируют занимающихся к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Фитнес-урок.

Еще одна форма занятий физической культурой – оздоровительный фитнес. Фитнес (fitness) в переводе с английского означает пригодность, соответствие. В целом фитнес можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием физического, психического и социального здоровья занимающихся.

Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий в рамках традиционных занятий физической культурой повышают интерес учащихся не только к занятиям в рамках организованного процесса обучения, но и мотивирует на дополнительные, самостоятельные занятия фитнесом.

Необходимо дать знания и конкретные рекомендации для самостоятельных занятий. Для этого нужно активно включать элементы различных видов фитнеса в те или иные части традиционного занятия по физической культуре независимо от его целевой направленности, дидактической задачи или спортивной специализации.

Базовая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика со снарядами (степ, фитбол, слайд), силовая аэробика и стретчинг могут найти применение в той или иной направленности уроков по физической культуре. Это способствуют разнообразию средств, применяемых в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Все разнообразие фитнес-технологий можно классифицировать по характеру воздействия на организм занимающихся. Такая классификация позволит оптимально использовать элементы фитнеса для достижения конкретных целей и задач урока по физическому воспитанию.

Элементы фитнес-программ аэробной направленности, таких как базовая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с использованием степ-платформ и аэробика с использованием скакалок (скип-аэробика) можно применять в подготовительной части урока любой направленности. Учитывая специфику и направленность урока можно видоизменять базовые движения, стилизовать их под определенный вид спорта. Варьирование и изменение темпа и ритма музыки может повышать или понижать интенсивность нагрузки.

Специально разработанные комплексы упражнений на основе фитнес-программ анаэробной или силовой направленности можно применять в основной части урока по общей физической подготовке или специальной физической подготовке.

Комплексы упражнений с использованием оборудования можно применять на уроках спортивной направленности. На уроках по конькобежной подготовке комплексы упражнений с использованием слайд-доски, а на уроках по лыжной подготовке комплексы упражнений с использованием эластичной ленты (тарробика).

На танцевальных, сюжетно-ролевых, игровых уроках, уроках-развлечений можно применять элементы фитнес-программ музыкально-ритмической и координационной направленности.

Элементы фитнес-программ, направленных на развитие гибкости используются на уроках гимнастики и на уроках по специальной физической подготовке.

В заключительной части урока для снятия мышечного напряжения, для физического и психического восстановления применяются танцевально-ритмические блоки, комплексы стретч-гимнастики, фитнес-йоги и комплексы упражнений с использованием фитбола.

Внедрение фитнес-технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Применение современных физкультурно-оздоровительных технологий и элементов фитнеса создает новый подход к урокам по физическому воспитанию. У учащихся формируется положительная мотивация для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре, воспитывается устойчивый интерес к предмету.

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Мезенцева Вера Анатольевна,

старший преподаватель,

ФГОУ ВПО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский

Аннотация. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Ключевые слова: режим питания, студент, образ жизни.

Abstract. Nutrition plays a significant role in the formation of a healthy way of life of students. Every student can and should know the principles of rational nutrition, regulate the normal weight of his body. Good nutrition is physiologically full meal of the people and according to gender, age, nature of work and other factors.

Key words: power mode, a student, a way of life.

Проблемы питания современного студента не менее сложны, чем в голодные времена. Если прежде студенту достаточно было быть сытым, то теперь его больше заботит биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. [1]

Несмотря на эти различия, общим для студентов всех времен является низкая культура питания, характеризующаяся следующими чертами (пренебрежение к ре-