

## **Нетрадиционная физкультура в высших учебных заведениях**

Целью физической культуры является – здоровьесбережение человека или его физическая активность. А значит практически не важно, каким видом спорта будет заниматься человек.

Главная проблема современной дисциплины «Физическая культура» в том, что очень часто содержание практических занятий не учитывает заинтересованности студентов. В связи с этим высок процент пропусков занятий. Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у людей устойчивой потребности в двигательной активности и предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта.

К нетрадиционным видам спорта относятся: восточные единоборства; гидроаэробика, стретчинг, йога, шейпинг, пляжный волейбол, пейнтбол, роллер спорт и скэйтбординг, сноуборд, танцевальный спорт и многие другие.

Учебно-тренировочное занятие с использованием нетрадиционных видов спорта должен основываться на трех положениях.

Во-первых – преподаватель должен узнавать новые тенденции в молодежном обществе посредством общения.

Во-вторых – преподаватель должен объяснять, как лучше заниматься для достижения успеха в деятельности и разъяснять, зачем нужно выполнять то, или иное упражнение.

В-третьих – студенты должны понимать к чему приведет та или иная деятельность во время урока.

Нетрадиционное проведение уроков, доставит массу удовольствия студентам. Главная задача: заинтересовать студента. Значит, урок должен быть

современным и интересным. Если ученик будет заинтересован в результате, то и процесс будет легким и приятным.

Но необходимо заметить, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому разделы «йоги» основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий, так как они крайне избирательно воздействуют на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

Одним из эффективных нетрадиционных видов спорта, на наш взгляд является танцевальный спорт. Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определенной площадки. Каждый стиль и вид танца имеет свои особенности. Танцы развивают не только выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и силу, но и способствуют развитию культурности учеников. История и движение танца помогают постигать культуру. Ещё в педагогических теориях Древней Греции, в феодальном обществе, в эпоху Возрождения обучению танцем уделялось особое внимание, так, как именно танцевальные движения и у юношей, и у девушек вырабатывают грациозность. Танец – это ритм жизни студента, заряд энергии и позитивного настроения, это океан эмоций. Каждый стиль и вид танца имеет свои особенности. Танцы развивают не только выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и силу, но и способствуют развитию культурности учеников. История и движение танца помогают постигать культуру.

В XXI веке существует большое количество современных направлений: джаз-модерн – для импульсивных и эмоциональных людей; контемп – для творческих людей; электро – активный танец телом, огромная скорость, высокая амплитуда движений, повороты. Регулярное и правильное выполнение

танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки, развивает чувство ритма, создает хорошее настроение, активизирует жизненные процессы. Выполняя различные движения, увлекаясь спортом или танцами, многие студенты выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными. Использование танцев позволяет раскрыть внутренний потенциал студента, повысить его самооценку.

Таким образом, используя новые технологии можно повысить мотивацию к занятиям, увеличить двигательную активность что, несомненно, положительно повлияет на здоровье и качество жизни студентов.

#### *Список литературы*

1. Михайлова М., Воронина Н. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль Академия развития, «Холдинг» 2000. 114с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**Съедин С.Э., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации человека. Именно в школьном возрасте закладываются основы физической культуры мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья. В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей нашей страны. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе 5 раз увеличилось число нарушений зрения и осанки, в четыре раза возросло количество нарушений психического здоровья, в три раза возросло число детей с