

Литература

1. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. – М., 2005. – 191с.
2. Шендрих И.Г. Личность и инновации в образовании // Образование и наука: 2000. -№2 (4).-207-212с.
3. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студенток гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис ... канд. пед. наук / В.В. Феофилактов. – М.,2005. – 24с.

УДК 796.421

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ж.П. Рослик, Т.В. Фомина, В.И. Мацкело

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Обобщая, литературные данные можно констатировать, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача – повышение уровня их двигательной активности.

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Под нетрадиционной образовательной технологией понимают воспроизводимую в массовой педагогической практике целенаправленную

систему действий по разработке иерархии диагностируемых учебных целей и задач по определению рациональных способов их достижения в виде конкретных результатов обучения. Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. Это восточные системы физических упражнений. Одной из таких систем является йога. «Йога – это философская система, основой которой является метод управления как психикой, так и физиологическими проявлениями организма человека». Знаменитые на весь мир «асаны» йоги не просто приятие поз расслабления, это, прежде всего, техника контроля над телом. *Йога* – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Знаменитые “асаны” йоги – не просто принятие различных замысловатых поз и расслабления, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрации внимания на нём. Применение Йоги в учебной практике позволяет: развивать гибкость и физическую силу студентов; легко комбинировать йогу с другими упражнениями; оказывать релаксирующее и успокаивающее воздействие. *Скандинавская ходьба* – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Тем самым завоевывая миллионы поклонников. Этот вид физкультуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. В настоящее время активно внедряется на туристических базах, в санаториях и домах отдыха по всему миру. *Зумба-фитнес* – это фитнес программа танцевального направления. Она соединяет в себе аэробику, интервальную и силовую тренировки. В результате занятий «зумба» сжигается максимум калорий, укрепляются мышцы, улучшается работа сердца. Примечательно, что занятия проводятся под музыку в латинских ритмах. "Отцом" ее стал хо-

реограф Альберто Перес из Колумбии. Перес преследовал цель создания такой программы, которая бы позволяла не только эффективно худеть, но и делать это весело, с удовольствием, под зажигательную, ритмичную музыку. Занятия настолько увлекают, что стирается грань между тренировкой и веселым танцевальным праздником. Движения на занятиях особой сложностью не отличаются. Они простые и хорошо запоминаются, эта особенность делает новый метод занятий доступным для тех, кто только что решил заняться фитнесом и будут интересны для учащихся. На тренировке нагрузка идет на все группы мышц, что положительно сказывается на фигуре. Постепенно все проблемные зоны приходят в норму, и фигура становится стройной и красивой. Согласно проанализированным данным современная система обучения в университете характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма. Рассмотрев в данной статье нетрадиционные технологии преподавания физической культуры для студентов, можно с уверенностью заявить, что введение новых нетрадиционных форм, методов, а именно: занятия йогой, скандинавской ходьбой, зумба – фитнесом, в тренировочный процесс студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Позволит оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, пробудить интерес студентов к физической культуре.

Литература

1. Белякова Р.Н., Тимошенкова В.В., Тимошенкова А.Н. программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры – Мн., 2011.
2. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений РБ. – Мн., 2012.
3. Финская ходьба «по-настоящему» – Учебник по скандинавской ходьбе ONWF-(Silver membership), 2015.
4. Скандинавская ходьба здоровье легким шагом.- А. Поляева, Москва, 2015.
5. Ковриго Н. Эмоции и здоровье // Физкультура и спорт, №4, 2009. – С.17-18.