

Методическая разработка открытого занятия по физической культуре с элементами современных оздоровительных технологий в ГБУ КО ПОО «Колледж агротехнологий и природообустройства»»



Подготовил преподаватель физической культуры ГБУ КО
ПОО «Колледж агротехнологий и природообустройства»
Богославский П.А.

В данной работе представлена методическая разработка занятия раздела

Данная методическая работа раскрывает спектр фитнес программы упражнений с различными видами активности. Организационно- методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием йога и степ-аэробика, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей физической культуры.

Содержание

1. Введение
2. Целевое назначение
3. Пояснительная записка
4. Основная часть:
 - 4.1. Реализуемые принципы обучения и воспитания
 - 4.2. Организация занятия
 - 4.3. Сценарий
 - 4.4. Планируемые результаты обучения
5. Заключение
6. Список литературы и других источников информации

1. Введение

Современная физкультура - то образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. Кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Проблема в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного студента? Как увлечь и заинтересовать? Одним из решений является применение в учебном процессе различных фитнес программ, йоги. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

Моя задача как преподавателя - помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о

важности анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель - достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А в первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Такие фитнес уроки требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студента с его потребностями. В последнее время отмечается рост популярности фитнеса и йоги, в том числе и в студенческой среде. Мир современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных уроков физической культуры, направленных на улучшение общего состояния студента, то есть разума, духа и тела.

2. Целевое назначение.

Целью настоящей работы является поиски путей решения проблемы, повышения интереса студентов к физической культуре и спорту с использованием в учебном процессе современных оздоровительных технологий.

Данная методическая разработка призвана:

- познакомить студентов с направлениями фитнеса и йоги;
- помочь студентам в самоопределении и личностной самореализации;
- предоставление возможности практического опыта по проведению современных оздоровительных занятий.

3. Пояснительная записка.

Целью данной разработки является ознакомление студентов с теми новинками, которые наряду с развитием двигательных качеств и навыков содействуют развитию организма в целом. Данный учебный курс нацелен на ознакомление с новейшими технологиями двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации студентов к активному образу жизни.

В методической разработке раскрываются теоретический и практический разделы занятий. Данный материал позволяет осваивать новые практические навыки, учит анализировать и проектировать оздоровительные комплексы разной направленности фитнеса, познают механизмы действия физических упражнений, учатся новой терминологии и навыкам классификации современных оздоровительных методик. Последние достижения в области оздоровительных занятий показали значение двигательной активности и

фитнеса - как важнейших и необходимых элементов для сохранения здоровья человека.

4. Основная часть:

4.1. Реализуемые принципы обучения и воспитания.

В учебном процессе действуют различные закономерности, основанные на биологических, педагогических, психологических и логикопознавательных особенностях воспитания студентов. Эти особенности базируются на общих дидактических принципах, которые получили в области физического воспитания свое специфическое выражение. Дидактические принципы занятий фитнес-аэробикой образуют единую систему, взаимосвязанную и взаимообусловленную, направленную на воспитание студентов.

Принцип сознательности и активности. Успешное решение задач поставленных перед учащимися в процессе занятий во многом определяется творчеством и самостоятельностью занимающихся их активностью.

Принцип наглядности. Наглядность в процессе обучения студентов обеспечивается демонстрацией различных упражнений. Показывать технико-тактические приемы следует четко, технически правильно.

Принцип доступности и индивидуализации. Определяя меру доступности, педагог руководствуется программными и нормативными требованиями, а также физическими и функциональными возможностями, данными врачебного контроля, типологическими особенностями центральной нервной системы студентов.

Принцип индивидуализации помогает в каждом конкретном случае определить различия между календарным и биологическим возрастом студентов с учетом их акселерации, так как превышение посильных тренировочных нагрузок создает угрозу не только росту физического мастерства, но и здоровью подростков.

Принцип систематичности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе занятий, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Поэтому успешное совершенствование двигательных умений будет возможно только при непрерывных систематических занятиях.

Принцип прогрессирования. Постепенное повышение требований на фоне прочно закрепленных навыков и умений отражает общую тенденцию

учебно-тренировочного процесса. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособлений к физическим нагрузкам.

Принцип прочности знаний. Это принцип предполагает прочное овладение умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности воображения, памяти, активного творческого мышления.

4.2 Организация занятия

Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы студенты не задевали друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Преподаватель должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой и йогой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний. В общем виде занятие фитнес-аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Разминка.

Разминка составляет 10-15 минут. Упражнения, применяемые в разминке, должны воздействовать по возможности на большие группы мышц и суставы, а также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой. Немаловажное значение имеет грамотный подбор упражнений и их дозировка. Слишком большая интенсивность в разминке может привести к усталости, что негативно скажется на дальнейшей тренировке. Первый блок в подготовительной части включает в себя упражнения локального и регионального характера для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза и бедер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединенные в соединения. Основным методом проведения упражнений в этом блоке - линейный. Второй блок - это упражнения всего тела, включающий различные шаги аэробической хореографии.

Аэробная фаза.

Вторая фаза занятия является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют

программу фитнес - аэробики. Это важная часть урока фитнес-аэробики, продолжительность которой составляет 20-40 минут. Лишь после 20 минут интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена. Темп музыки во время аэробики составляет в среднем 128-152 ударов в минуту. В основной части выделяют несколько блоков. Это так называемый "аэробный разогрев" - блок, в котором выполняются элементы средней интенсивности (Step-touch, steplap и т. д.). Следующий блок - пиковый. Этот блок с наибольшей кардио нагрузкой. Основными средствами являются: кики, бег, скачки. Задачи последнего блока основной части - постепенное снижение физической нагрузки, темп музыки - 124-136 ударов в минуту. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды, темпа. Далее интенсивные элементы и комбинации меняются на менее нагрузочные.

Заминка.

Третья фаза занятий фитнес-аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровотоки замедляются скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным.

Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении сидя, лежа (в партере). Программа должна строиться со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращать на растягивание мышц, участвовавших в предыдущей работе. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Не

исключается применение психорегулирующей тренировки, а также дыхательных упражнений. Для заключительной части подойдут такие виды фитнеса, как "Фитнесйога", «Пилатес», «Стретчинг». Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

4.3 План занятия.

Тема занятия:

«Ритмическая гимнастика» с элементами современных оздоровительных технологий.

Цель:

Откорректировать осанку, укрепить позвоночник, шейный отдел и мышцы спины студентов с помощью элементов йоги. Провести профилактику плоскостопия и комплексно развивать физические качества при помощи фитнеса (степ-аэробики).

Задачи:

Образовательные:

- приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и фитнесу, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- ознакомить студентов с оздоровительными элементами йоги и степ-аэробики и научить правильной технике выполнения;
- выявить уровень и качество практической подготовки студентов.

Оздоровительные:

- обеспечить оптимальное гармоническое развития физических качеств и способностей;
- укрепить здоровья, содействовать нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие мышц спины, содействие развитию основных функциональных систем организма;
- повысить общую работоспособность студентов.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений студентов;
- способствовать развитию и укреплению мышц спины студентов;

- развитие интереса к занятиям физической культуры.
Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитывать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые), содействовать развитию психических процессов.

Тип урока: смешанный.

Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: коврики для занятий йогой, степы, аудио сопровождение.

Дата и время проведения:

Часть урока	Учебный материал	Дозировка	ОМУ
1	3	4	5
Подготовительная часть 21 мин	<p>Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</p> <p>О.Р.У. в движении для профилактики и исправления нарушений осанки в фронтальной и сагиттальной плоскостях. Приложение №1</p> <p>О.Р.У. на месте для профилактики плоскостопия. Приложение №2</p>	<p>1 мин. 10</p> <p>мин. 10</p> <p>мин.</p>	<p>Проверить форму студентов, самочувствие По периметру спортзала в колонне по одному</p> <p>Выполнять упражнение поточно, соблюдая дистанцию 1 м.</p> <p>Подготовительная часть 11 мин.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>
Основная часть 49 мин	<p>1. Комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия и комплексное развитие физических качеств используя степ-аэробику.</p> <p>Basic step</p> <ul style="list-style-type: none"> • V-step • Over the top или Over • Turn step • Tap up • Knee up • Step kick • Step curl • Step lift <p>2. Комплекс упражнений направленный на коррекцию осанки, укрепление позвоночника, шейного отдела и мышц спины с помощью элементов йоги.</p>	20 мин. 29	<p>Контроль за соблюдением техники безопасности.</p> <p>1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.</p> <p>2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.</p> <p>3. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.</p> <p>4. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.</p>
	<p>1. Поза верблюда (Уштрасана)</p> <p>2. Поза стула (Уткатасана)</p> <p>3. Поза наклона к стопам (Уттанасана)</p> <p>4. Поза треугольника (Триконасана)</p> <p>5. Позу плуга (Халь-асана)</p> <p>6. Поза свечи (Сарвангасана) Свечка, она же «березка».</p> <p>7. Поза голубя (Эка пада раджапотасана)</p> <p>8. Половинная поза царя рыб (Арлхаматсиендрасана)</p> <p>9. Поза ребенка (Баласана)</p> <p>10. Мертвая поза (Шавасана)</p>		
Заключительная часть 10 мин	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.</p>	10 мин.	Сбор инвентаря Домашнее задание.

Приложение №1

Комплекс упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки в фронтальной и сагиттальной плоскостях.

№1 И.П. - лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

1- приподнять голову, не запрокидывая её назад, соединить лопатки;

2 - 8 удерживать это положение.

№2 И.П. - то же, что и в упр.№1, но руки на поясе.

№3 И.П. - то же, что и в упр. №1, но руки за головой.

№4 И.П. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

№4 И.П. - то же. 1- поднять голову и плечи. 2 - руки развести в стороны.

3 -7- сжимать и разжимать пальцы.8 - и.п.

№5 И.П. - то же. 1 - 4 - круговые движения плечевыми суставами.

№7 И.П. - то же. 1 - 4 - поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.

№8 И.П. - то же. 1- приподнимание прямых ног. 2 - 7 - с удерживанием их на весу.8 - и.п.

№9 И.П. - то же. 1 - поднять правую ногу; 2 - присоединить к ней левую; 3 - 4 - удерживать обе ноги на весу; 5 - опустить левую ногу; 6 - опустить правую ногу; 7 - 8 - глубокое дыхание.

№10 И.П. - лёжа спине. Поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. 1- 4 Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.

№11 И.П. - то же.1- согнуть обе ноги . 2 - разогнуть. 3 - 8 медленно опустить.

№12 И.П. - то же. Поочерёдное сгибание и разгибание ног на весу (велосипед).

№13 И.П. - то же.1- поднять прямые ноги под углом 30гр. 2 - развести в стороны. 3 - соединить. 4 - 8 медленно опустить.

№14 И.П. - то же. 1 - ноги согнуть в коленях. 2 - приподнять таз. 3-7 - удерживать его в таком положении. 8 - и.п.

№15 И.П. - то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнёра)1 -2 переходя в положение сидя, удерживать спину прямой. 3- 4- опуститься в и.п. удерживая спину прямой.

№16 И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.

№17 И.П. - лёжа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута

Приложение №2

вдоль туловища. 1- 8-удерживая тело в прямом положении приподнять, удерживать и опустить левую ногу.

№18 И.П. - лёжа на левом боку. То же, что и в упр №17.

№19 И.П. - лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. 1-2- приподнять обе ноги. 3-6 - удерживать .7-8 - опустить.

№20 И.П. - лёжа на правом боку. То же, что и в упр. № 19.
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

№1. И.П. сидя, колени согнуты. 1. С силой согнуть пальцы ног. 2 - разогнуть пальцы. Повторить 6 раз.

№2. И.П. то же. 1. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх.2. - И.П. 3-4 поменяв положение ног, сделать тоже самое. Повторить по 3 раза.

№3. И.П. то же. 1. Подошвенной поверхностью правой ноги погладить левую голень. 2 поменяв положение ног, сделать то же самое. Повторить по 3 раза.

№4. И.П. сидя, колени прямые. 1- 4. Медленно с усилием тянуть носки ног на себя.5 - 8 тянуть носки от себя. Повторить 6 раз.

№ 4 .И.П. то же 1.Соединить подошвы стоп. 2. Принять И.П. Повторить 8раз

№5. И.П. то же. 1-4. круговые движения стопами внутрь . 5-8 .Круговые движения стопами кнаружи. Повторить 6-8 раз.

№ 6. И.П. то же.1. Поднять одну выпрямленную ногу .2. Опустить.3-4. с другой ноги. Повторить по 4 раза.

№ 7. И.П. то же.1. Поднять обе выпрямленные ноги вместе. 2. Опустить. Повторить 8 раз.

№8. И.П. сидя, колени согнуты.1. Максимальное разведение пяток не отрывая носков от пола. 2.И.П.3. Максимальное разведение носков не отрывая пяток от пола. Повторить по 6-8 раз.

№ 9. И.П. то же.1. Поднять пятки, встать на носки. 2. И.П. 3. Поднять носки, встать на пятки.4. И.П.Повторить 6-8 раз.

№ 10. И.П. то же.1. Захватить пальцами правой ноги палочку. 2. Переложить палочку влево от себя. 3-4 То же с левой ноги. Повторить 8-10 раз.

№ 11. И.П. то же. 1-8. Пальцами ног собрать кусок ткани. Повторить 3-4 раза.

№ 12. И.П. то же. 1-8. Сгребать подошвами стоп воображаемый песок в кучу.

Приложение №3

Повторить 5-6 раз.

Комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия и комплексное развитие физических качеств при помощи фитнеса (степ-аэробики).

Basic step

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
3. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги - то на левый угол, с правой - на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Turn step

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Tap up

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

Приложение №4

2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой 3.вторую ногу возвращаем на пол
 4. первую ногу ставим на пол рядом со второй **Knee up**
- Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.
1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
 2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
 3. вторую ногу возвращаем на пол
 4. первую ногу ставим на пол рядом со второй



Step kick

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со

второй **Step curl**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со

второй **Step lift**

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу прямой
2. второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй



Приложение №4

1. Поза кошки (Бхуджангасана)



- Опуститесь на колени, поставив ноги на ширине таза.
- Руки свободно опустите назад.
- Сделайте выдох и прогнитесь назад с опорой на одну руку, вторую при этом вытяните вверх.
- Напрягите мышцы ягодиц и следите за тем, чтобы они оставались перпендикулярны полу - не заваливайтесь назад и не оседайте на пятки. Задержитесь на 10-15 секунд. Выполните в другую сторону, поменяв руки.
- Встаньте на колени и упритесь кулаками в поясницу. На выдохе прогнитесь назад.
- Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов.

Поза позволяет размять позвоночник и растянуть мышцы живота.

2. Поза стула (Уткатасана)



- Встаньте ровно и поставьте стопы на ширине плеч. Вытяните прямые руки вверх, развернув ладони друг к другу.
- Медленно согните ноги в коленях, отклоняя прямой корпус вперед, будто вы садитесь ягодицами на стул.
- Руки при этом остаются вытянутыми в одну линию с корпусом.
- Задержитесь в этой позе на несколько десятков секунд, затем снова выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

Поза стула — одна из наиболее простых, но очень полезных асан.

3. Поза наклона к стопам (Уттанасана)



- Встаньте прямо и поставьте стопы параллельно друг другу.
- Проворачиваясь в бедрах, наклоните прямой корпус к ногам и постарайтесь достать пола руками.
- Спину расслабьте, пусть ваше тело свисает вниз под собственным весом. Шею не напрягайте.
- Старайтесь направлять нос к коленям, и не сгибайте ноги - они должны быть прямыми. Оставайтесь в этой позе не менее 10-15 секунд.

Эта поза прекрасно растягивает спину, массирует внутренние органы, в частности, печень и селезенку.

4. Поза треугольника (Триконасана)



- Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая

внутри - к средней линии тела.

- Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз.
- Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы.
- Вторая рука при этом направлена вертикально вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону.

Эта поза также очень полезна для позвоночника, массирует кишечник, укрепляет мышцы корпуса.

5. Позу плуга (Халь-асана)



- Лягте на коврик на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони направлены в пол.
- Поднимите прямые ноги вверх и заведите за голову, стараясь поставить носки на пол. Колени при этом старайтесь держать прямыми.

Медленно развернитесь в исходное положение позвонок за позвонком.

Это упражнение разминает пояснично-крестцовый и шейный отделы позвоночника.

6. Поза свечи (Сарвангасана) Свечка, она же «березка».

- Исходное положение - как в предыдущем упражнении. Поднимите прямые ноги вертикально вверх, далее за ногами поднимите таз, поддерживая себя ладонями.

- Старайтесь продвинуть ладони ближе к лопаткам. Сначала задерживайтесь в этой позе 10 секунд, далее от занятия к занятию постепенно увеличивайте время, пока не дойдете до трех минут.



- Выходите из позы медленно раскатывая позвоночник по полу.

Поза свечи по праву считается одной из самых полезных поз для органов всего тела.

7. Поза голубя (Эка пада раджкапотасана)



- Встаньте на четвереньки.
- Подтяните правое колено вперед между рук и разверните правую стопу влево. Пятка правой ноги должна быть под левым бедром или же под животом.
- Вытяните левую ногу назад и постарайтесь максимально опустить таз вниз. Согните локти и обопритесь на предплечья.
- Наклонитесь ещё ниже, вытягивая левую ногу назад.
- Осуществляйте выход из позы медленно и осторожно. Повторите движение с другой стороны.

8. Половинная поза царя рыб (Арлха матсиенлрасана)



- Сядьте, выпрямите спину и ноги.
 - Заведите правую ногу за левую.
 - Стопу поставьте рядом с левым коленом.
- При этом левая нога должна быть прямой.
- Возьмитесь левой рукой за правое колено.
 - На выдохе медленно скрутите позвоночник в правую сторону.

9. Поза ребенка (Баласана)

- Повторите в другую сторону.



- Опуститесь на колени и сядьте на пятки.
- Сделав глубокий вдох, наклонитесь вперёд и прижмитесь животом к бёдрам. Не забывайте держать спину ровно.
- Опустите лоб на пол и вытяните руки вдоль туловища.
- Ладони должны быть повернуты вверх. Сконцентрируйтесь и почувствуйте плавные движения груди при каждом вдохе и выдохе.
- Для выхода из позы сначала поднимите голову, а затем медленно выпрямите спину.

10. Мертвая поза (Шавасана)



- Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса и закройте глаза.
- Максимально напрягите все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд.
- Полностью расслабьтесь, пройдите мысленно по всему телу от головы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании.

4.4. Планируемые результаты обучения.

Ожидаемые результаты урока:

- определение профиля для дальнейшего обучения;
- владение практическими навыками йоги и степ-аэробика;
- реализация потребностей к личностному саморазвитию.

При опросе студенты подтвердили, что применение элементов современных оздоровительных технологий на уроках улучшает общее состояние студента, то есть его желание активно посещать такие уроки, вести здоровой образ жизни, воспитывать в себе силу воли, эстетику движений, выносливость и бодрость духа. Студентам такое занятие понравилось.

Любой активный вид деятельности, а в частности, степ-аэробика, стимулирует кровообращение, что для студента, ведущего малоподвижный образ жизни является жизненно необходимым. Просиживая долгое время за партой, за компьютером, студент заставляет организм работать в экономном режиме, тем самым, замедляя темп крови. Отсюда быстрая утомляемость, усталость и сонливость. Но стоит только посетить занятия аэробикой, как кровообращение ускоряется, дыхание становится глубже, живительный кислород поступает к мышцам. Упражнения составляют мозг вырабатывать особые нейровещества - гормон радости. В результате испытывает не только физический, но и эмоциональный подъем. Настроение улучшается, восстанавливается энергетический запас.

5. Заключение.

Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние. На базе ГБУ КО ПОО «Колледж агротехнологий и природообустройства» проведенное занятие по физической культуре с элементами современных оздоровительных технологий принесли результаты. Студенты с огромным желанием посещают занятия, на которых они получают массу положительных эмоций. Занимаясь по предлагаемой мною методике, студенты могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие.

Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку. Предлагаемые мною программы плавно и равномерно прорабатывают все группы мышц, очищают от застойной энергии, улучшают работоспособность, осанку и фигуру, приносят максимум удовольствия и поднимают настроение. Физическая активность лучший способ научиться любить себя и свое тело.

6. Список литературы и других источников информации:

1. Т. Лисицкая, Л. Сиднева. "Теория и методики", 2012
2. Т. Лисицкая, Л. Сиднева. «Учебник инструктора групповых фитнес занятий», 2011
3. Тери Обрайен «Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера», 2011
4. Эдвард Т. Хочли, Б. Дон Френкс «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса», 2013
5. Б.Х. Ланда «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», 2010 6. «Спорт Академ Пресс» «Теория и методика проведения занятий», 2002
7. П.К.Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», 2010
8. В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания (учащихся 1-11 классов)», 2006
9. В.И.Лях «Методика физического воспитания учащихся 10-11

классов», 2002

10. А.П.Шевченко, А.Н. Малый, Т.И. Бочкарева «Здоровое поколение - международные ориентиры XXI века»,2012

11. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева «Фитнес-аэробика», 2012

12. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры»,

13. Интернет:[http://referats/allbest/ru/sport/100387/htm](http://referats.allbest.ru/sport/100387/htm)

