

Физические упражнения оздоровительно-рекреационной направленности используются наиболее популярно среди студенческой молодежи. Студенты отдают предпочтение разнообразным видам оздоровительной гимнастики: аэробика – 19%, фитнес – 19%, шейпинг – 20%; занятиям в воде: плавание – 28%, аквафитнес – 17%; нетрадиционными видами: йога – 22%, восточные единоборства – 15%; туризму и ориентированию – 22%; игровым видам: баскетбол – 13%, волейбол – 10% [1]. Сравнительно одинаковое процентное соотношение выбора между различными видами спорта свидетельствует о разноманяправленности интересов этой возрастной группы. Поэтому, для увеличения количества занимающихся и удовлетворения их интересов и потребностей, необходимо внедрение новых технологий в сферу физического воспитания и расширение диапазона средств двигательной активности.

В КазНУ им. аль-Фараби ежегодно, в течение нескольких лет, на занятиях по физическому воспитанию проводится неделя ориентирования, входящая в модуль «Профессионально-прикладная физическая подготовка». На занятиях проводится ориентирование по территории кампуса в заданном направлении, т.е. прохождение контрольных пунктов (КП), отмеченных на карте, в определенном порядке. Количество студентов, вовлеченных в эти занятия всегда очень велико, а в последние два учебных года значительно выросло, по сравнению с предыдущими годами и составило 3200 и 3995 человек за 2010-2011 и 2011-2012 учебные годы соответственно.

В настоящее время для проведения учебных занятий в программе модуля «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для студентов 1 и 2 курсов введены новые упражнения из арсенала средств спортивного ориентирования, которые можно проводить на небольших площадках. Делается это с целью ознакомления и освоения студентами групп основного и дополнительного отделеений различных видов ориентирования в одно академическое занятие. На занятиях предполагается использовать спортивные

ИНОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ – МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ЭЛИПС»

С.Г. Сиротина, А.В. Таранова, Н.М. Шенеток

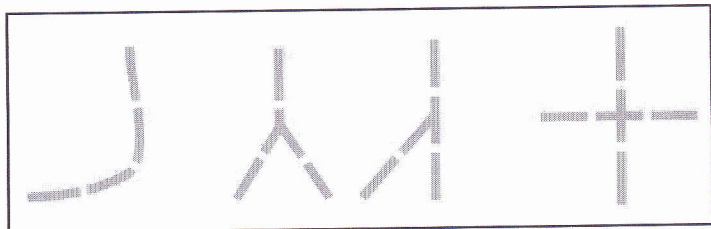
1. Иванов Г.Д., Кульвазаров А.К. Физическое воспитание студентов. - Алматы, 2002 г. - 146с. Литература:

Кроме получения новых знаний, в процессе обсуждения кейса студенты участвуют активно, привносят аргументы, конструктивно реализовывать и отвечать на критику и с интересом участвовать в занятиях по физической культуре. Выводы:

1. Обучение студентов решать ситуации, связанные с отсутствием интереса к занятиям физической культурой, оценкой собственного физического здоровья и влияния его на работоспособность, конструирование подвижных игр - все эти мероприятия позволили реализовать в процессе практических занятий творческий потенциал и вызвали большой интерес у студентов к занятиям, чем проводимые традиционные занятия, что подтверждено анкетными исследованиями.
2. Для оценки качества кейсов следует использовать главные критерии, связанные со степенью возможностей связывать теоретические знания с практическими реалиями жизни и насколько студенты способны актуализировать те знания, которые получили при обучении для формирования интереса к занятиям.
3. Достоинством кейс-метода является получение знаний, формирование практических навыков, развитие системы ценностей студентов и отношений к физическому здоровью.

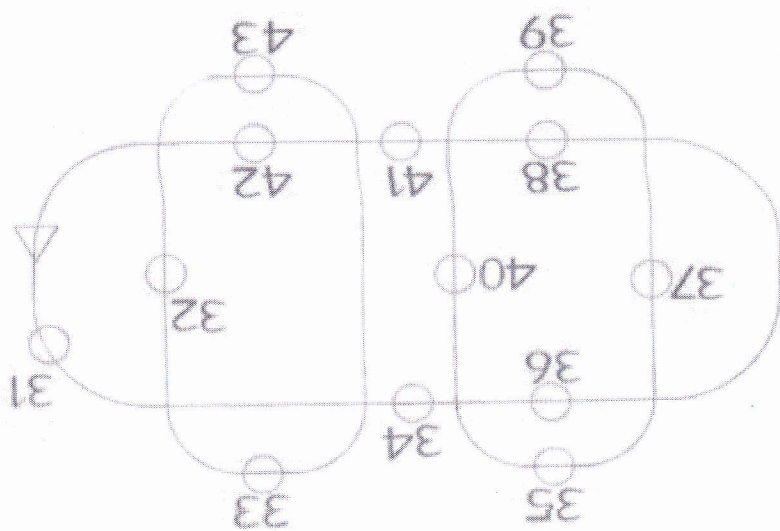
Участнику выдается карта-сетка (Рис. 3) с нарисованным красным пунктиром вдоль зеленых линий сетки маршрут. Мы предлагаем на выбор участнику 4 варианта листинга, с номером листинга отмечен на карте. Маршрут, который нужно пройти – красный пунктир, с красными кружками контрольными пунктами, номера которых и предстоит определить. Сетка

Рисунок 2 - Первый перекресток: выбор пути – вправо, прямо, налево; второй и третий: выбор пути – вправо, влево; четвертый: просто изгиб дороги, перекрестка нет



Обозначается место старта и направление начала движения: треугольник (старт) - его вершина показывает направление движения только со старта. Обозначаются номера контрольных пунктов в определенных местах, согласно используемой карте-сетке. Места пересечения линий эллипсов - это и есть перекрестки, на которых придется выбирать направление движения. Направление движения обозначенный на карте-сетке маршрут. На перекрестках, как правило, существует выбор куда пойти – налево, прямо или направо (Рис. 2).

Рисунок 1 - Схема упражнения «Эллипсы»



лабиринт, мини-ориентирование, упражнения «Эллипсы». Эти упражнения можно подготовить к проведению, как в спор зале, так и на открытом воздухе. В данной статье рассмотрим упражнения «Эллипсы»: это упражнения для отработки техники ориентирования на лыжах - в идеале выполняется бегом, карта не в руках, а на планшете, то есть сохраняется только зрительный контакт с картой, возможности использовать прием движения по большому пальцу – нет, так как в руках лыжные палки [2]. Упражнение «Эллипсы» требует вдумчивого и внимательного подхода со стороны участников, а также служит отличным средством для улучшения памяти, концентрации и переключения внимания, быстрых реакции. Хорошо влияет на работу зрительного аппарата. Методика организации и проведения. На местности (полу, асфальте) выкладывается (рисуеться, обозначается) трасса в виде взаимно пересекающихся эллипсов разных размеров (Рис. 1).

Дорог — зеленые линии — пунктир или неразрывные. Перекрестки — пересечения зеленых линий. Бывают двух видов: 1) — от точки пересечения отходят в разные стороны 4 дороги, тогда выбор на таком перекрестке будет: направо, прямо или налево; 2) — от точки пересечения отходят в разные стороны 3 дороги, тогда выбор на этом перекрестке будет: направо или налево. По одной из дорог уже двигается участник, поэтому в выборе эта дорога уже не участвует.

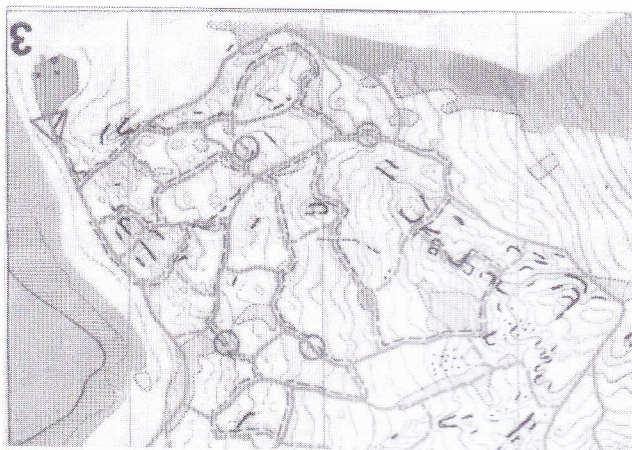


Рисунок 3 - Карта-сетка для упражнения «Эллипс»

Задача участника: двигаясь глазами по карте от старта по красному пунктиру (помогает большим пальцем), преодолеваем все без исключения перекрестки — пересечения зеленых линий, делая выбор пути на каждом из них: направо, прямо, налево, или направо и налево. Одновременно ногами идём от старта до 1-го перекрестка и поворачиваем туда, в каком направлении поворачивает линия маршрута на карте (красный пунктир). Таким образом, проходим ногами все перекрестки поочередно, войдя по карте до первого контрольного пункта, участник должен на месте войти до этого же КП и записать в карту путь его номер. Так продолжать передвижение до конца маршрута: глазами по карте-сетке, а ногами по эллипсам, в конце пути в карточке должны быть записаны номера 4-х контрольных пунктов. Карточка сдается преподавателю, который проверяет правильность прохождения дистанции. По желанию участника, если он достаточно хорошо освоил это упражнение, можно засесть время его прохождения всей дистанции. На выбор участнику предлагается 4 варианта дистанции, номер дистанции записан на карте, каждому варианту соответствует свой порядок номеров контрольных пунктов. Например, для представленной карты-сетки № 3 на рисунке 3, правильный порядок номеров контрольных пунктов выглядит так: 41 — 43 — 42 — 31.

Один и тот же лабиринт и упражнение «Эллипс» можно одновременно проводить в самых разных местах — городах, странах с составлением одного протокола. Это дает возможность заочного соревнования между участниками из разных школ, клубов, ВУЗов, стран и городов.

Преимущества использования упражнения «Эллипс» на академических занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе.
Небольшая площадь, просматриваемая со всех сторон, обеспечивает безопасность участников.
Сложность дистанций можно задавать разной, исходя из степени подготовленности участников.

Карта ориентируется по расположению места старта, который всегда виден. Условия на дистанции одинаковы для всех участников.
Небольшое время прохождения позволяет участнику стартовать многократно и повышать для себя уровень сложности дистанции.

Самые распространенные заболевания позвоночника - заболевания шейного отдела позвоночника - остеохондроз, грыжи. С ними, так или иначе, связаны и боли в шейном отделе, и головные боли, и шум в ушах, и головноекружение, и депрессии, и вегето-сосудистая дистония. И практически все мы сталкивались в той или иной степени с этими неприятностями. Помочь себе справиться с доставляющими массу неудобств неприятными и болезненными ощущениями можно, но необходимо понять - почему и что болит.

Известно, что шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет. Но по своей структуре это переходная зона от центрального мозга к периферическому, поэтому, что шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет. Но по своей структуре это переходная зона от центрального мозга к периферическому, поэтому, что шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет.

Знания по специальности не являются единственной компетенцией, востребованной на работе. Выпускники любого факультета и специальности должны обладать социальными личностными и общекультурными компетенциями. Общекультурные компетенции рассматриваются как основа для формирования профессиональной мобильности специалиста, одной из которых является способность и готовность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма. Укрепление здоровья, коррекция физического развития и телосложения, в том числе с использованием навыков самоконтроля. Студент, молодой специалист должен владеть знаниями о том, как можно достичь должного уровня физической подготовки, как для обеспечения профессиональных умений в процессе обучения в вузе, так и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Главное значение в процессе формирования здоровья образа жизни имеет наше сознание. Только систематические занятия могут вернуть или сохранить здоровье и радость полноценной жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

С.Г. Сиротина, А.В. Таранова, Н.М. Шепетюк

1. Захарина Е.А. Инновационные подходы к процессу физического воспитания в высшей школе // Современный спорт и спорт для всех: Материалы Международного Конгресса. - Алматы, 2009. - Т.2. - С.47-48.
2. Близнавская В.С., Близнавский А.Ю. Тактика работы с картой на дистанциях лыжных ориентирования. // Теория и практика физической культуры, 2007, № 7, С. 73-76.
3. Дистанции в лыжном ориентировании/В.М.Алешин, В.С.Близнавская, С.В.Гречко, С.Г.Солдатова. А.А.Шихов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского университета, 2009. - 160 с.: ил. - (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).

Литература:

Используется сравнительно небольшая площадь: на лице и в помещении, на матке подкачку и поддержку

Выгоды. Спортивное ориентирование является одним из средств развития общей выносливости. Прямую ответственность занятия спортивным ориентированием провозятся на лице, поэтому являются прекрасным средством оздоровления студентов специального учебного отделеия. Ориентирование по эллипсу - упражнение, используемое для тренировки памяти, концентрации и перключенния внимания, быстрые реакции. Хорошо влияют на работу зрительного аппарата. Рекомендовано в качестве обучающего упражнения для студентов специальных медицинских групп.

Эмоциональная окраска: участники не боятся потеряться и всегда могут получить подсказку и поддержку