**Занятия по дисциплине «Физическая культура и современные технологии**

     В последние время, наблюдается сильная тяга молодого поколения к ЗОЖ. Все больше молодых людей начинают следить за своим внешним видом и питанием. Мода и популяризация физической культуры от части лежит на плечах преподавателей, педагогов и тренеров.

           Уроки физической культуры остаются основным звеном физического воспитания в учебных заведениях, а также обязательной формой занятий для всех учащихся. Очень важно, чтобы содержание и форма проведения занятий стимулировали к физической активности как в колледже, так и за его пределами.

     К сожалению, в старшей и средней школе у детей снижается интерес к традиционным урокам ФК и физическому воспитанию в целом. Дети и подростки все чаще выбирают поход в дорогой фитнес-центр классическому уроку. Одной из причин можно выделить недостаточную заинтересованность школьных педагогов и как следствие, детям заранее не интересны уроки ФК и в средних учебных заведениях.

      На наших уроках, мы должны дать детям знания о существующих видах спорта, научить их самостоятельным занятиям. Рассказывать о новых способах физической активности, помогать сохранять здоровье с молодого возраста. Помимо изучения основной программы, учащиеся должны выполнять основные задачи занятий: поддержание и оптимальное развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация и ловкость), совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья, многолетние сохранение высокого уровня работоспособности.

     На практике не всегда получается строго придерживаться существующий программы по предмету. Так, многое зависит от погодных условий (лыжи, легкая атлетика) или зала, в котором проводится занятие (тренажерный зал).

Для того, чтобы выполнять основные задачи занятия и строго следовать программе в условиях, когда кажется, что это невозможно, есть смысл внести комплексы упражнений для повышения мотивации и уровня физической подготовленности учащихся. Целесообразно создание подхода, который бы способствовал применению новых направлений и методик физического воспитания. К таким направлениям можно отнести разнообразные формы фитнес занятий.

     Использование фитнес направлений во время занятий в качестве разминки, заминки или основной части занятия может стать отличной альтернативой части программы, в тот момент, когда невозможно выполнять последнюю. К примеру занятие в разделе «Легкая атлетика» бег на выносливость при плохих погодных условиях и загруженностью большого спортивного зала, можно заменить классической или степ-аэробикой.

(Видео урока с нашими студентами с использованием степов)

     Таким образом, и поставленные задачи будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, интерес учащихся повысится.

     Что касается фитнес-направлений – это может быть: аэробика, занятия

со степами, фитболами, интервальные тренировки, пилатес и др.

( Видео урока с нашими студентами)

     Заключительная часть урока, направленная на восстановление сил

организма, благоприятна для развития гибкости – очень важного физического качества, являющегося главным показателем подвижности суставов, которое в свою очередь определяет биологический возраст человека.  Поэтому ни одно занятие не должно обходиться без упражнений на гибкость, которые еще и помогают снять закрепощенность в мышцах. Использование комплекса упражнений стретчинга и йоги, поможет решить главные задачи заминки и станет отличной альтернативой классическому окончанию занятия.

    Большим стимулом и развитию интереса учащихся к занятиям физической культурой может быть использование музыкального сопровождения некоторых уроков. Выбор музыкальных композиций должен отражать современный стиль и моду и в то же время соответствовать возрасту занимающихся.

     Следует помнить, что телесное развитие человека обладает

колоссальным потенциалом, потому что в здоровом теле – здоровый дух. Это

заложено нам природой и точно выражается в лозунге «движение – это

жизнь». Движения связаны с чувством радости, наслаждения от освоения

разнообразных действий, а возможность движения, практических действий –

одно из самых больших удовольствий, а также эффективное средство

поддержания его интереса практически к любому роду занятий. В свою

очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание

радостных состояний ведет к формированию оптимистического

мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни.

Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой.