

Министерство транспорта Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бологовский колледж»

**Индивидуальный проект по физической культуре
«Здоровый студент востребованный специалист»**

Работу выполнила
студентка 12 ППВ группы
Макарова Дарина Денисовна

Бологое, 2022 г.

Содержание

Введение	3
1 Теоретическая часть	4
1.1 Развитие основных физических качеств и способностей обучающегося	4
1.2 Формирование культуры движений	7
1.3 Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих	9
2 Практическая часть	11
2.1 Воспитание потребности в здоровом образе жизни	11
2.2 Исследование здорового образа жизни у студентов	12
Заключение	13
Список используемой литературы	14
Приложения	15

Введение

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию человека. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Объект исследования – студент.

Предмет исследования – здоровье обучающегося, как показатель успешного трудоустройства.

Цель работы - всестороннее физическое развитие и совершенствование индивидуальных личностных качеств, а также воспитания.

Гипотеза исследования - формирование здорового образа жизни студентов будет осуществляться эффективно, если будут выявлены организационно-методические особенности внедрения проекта по формированию здорового образа жизни.

Исходя из этого поставлены следующие задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей обучающегося
2. Формирование культуры движений
3. Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

1. Теоретическая часть

1.1. Развитие основных физических качеств и способностей обучающегося

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. Развитию физических качеств способствует любое упражнение, однако, для того, чтобы наиболее активно воздействовать на то или иное качество, необходимо включать в занятия специальные упражнения. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность развивающегося организма.

Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для развития физических качеств необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Значительно важным физическим качеством, является быстрота. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Важным этапом в развитии физических качеств является выносливость (общая и специальная). Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество - быстрота или сила, ловкость или гибкость, в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости.

Формы проявления выносливости многообразны. Многообразны и пути ее приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта.

Различают общую и специальную выносливость.

Общей выносливостью, называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы, предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма человека переносить воздействие на него физических нагрузок.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Еще одним, не менее важным из физических качеств, которое следует развивать, является ловкость.

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость – способность решать задачи различными способами. Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств).

Наряду с ловкостью на занятиях развивается не менее важное физическое качество – это гибкость.

Гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности в суставах. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния эластичности мышц и связок.

Именно воспитание физических качеств занимает одно из ведущих мест, являясь одним из процессов всестороннего развития личности.

Вывод: развитие физических качеств является широко распространенным направлением в работе по физическому воспитанию. Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата, поэтому формирование физических качеств в процессе обучения происходит в единстве с развитием двигательных навыков. Развитие физических качеств служит прекрасным средством для укрепления здоровья, активного отдыха и имеет большое гигиеническое значение.

1.2 Формирование культуры движений

Физическая культура студентов выступает мерой интенсивного воздействия различных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность студента. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся.

В системе образования, воспитания, организации труда и досуга физическая культура не только проявляет традиционно образовательное и оздоровительное значение, но и оказывает влияние на общественное мнение молодёжи в сфере воспроизведения культурных ценностей и догматов. Ее содержание предусматривает воздействие на физиологические системы организма студентов, а также совершенствование психофизических, моральных и волевых качеств, воздействие на эмоциональную сторону.

Развивающие и формирующие функции физическая культура студентов наиболее полно реализует в системе физического воспитания, направленного на решение следующих основных задач:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;

- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. А в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего образования социальная и культурная значимость физической культуры существенно выросла.

Говоря о физической культуре в структуре профессионального образования, стоит отметить и растолковать следующее явление: профессионально-прикладная физическая подготовка – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению субъективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

1.3 Формирование системы элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства.

Здоровье — «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Образ жизни — совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни.

Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть, положены в основу здорового образа жизни:

-Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;

-Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

-Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);

-Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

-Рациональное питание.

Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

2 Практическая часть

2.1 Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Интенсивная умственная нагрузка студентов в сочетании с недостаточным двигательным режимом нередко приводит к патологическим изменениям в состоянии здоровья. Все это повышает потребность в здоровом образе жизни: укреплении здоровья, закалывании, разностороннем физическом совершенствовании.

Следует обратить внимание на то, что студенты, состояние здоровья которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. Поэтому формирование здорового образа жизни у студентов с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требует дифференцированных педагогических решений.

Главным является воспитание у студентов осознанной необходимостью здорового образа жизни (ЗОЖ) с тем, чтобы они в дальнейшей жизни могли самостоятельно поддерживать на должном уровне свое здоровье, здоровье членов своей семьи и быть пропагандистом ЗОЖ на производстве. Для решения этой задачи учебное заведение должна дать студентам необходимые знания, но, главное, - убедить студентов в жизненной важности и

необходимости ЗОЖ, что может быть достигнуто только кропотливой воспитательной работой.

2.2 Исследование здорового образа жизни у студентов.

Целью проведённого исследования является определение всестороннего физического развития для дальнейшего их использования в процессе физического воспитания.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследований: анкетирование, методы математической статистики, анализ результатов исследования. Всего принимало участие в исследовании 20 студентов 1-2 курсов.

Мною разработана анкета, включающая вопросы, характеризующие оздоровительную направленность студентов учебных заведений. Анкета и ответы представлены в Приложении 1 и 2.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующий вывод: необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья студентов, формированию здорового образа жизни и потребности в нём. Такая работа должна осуществляться за счет вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно, например, посредством нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться

реализовать собственные потребности в движении; необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это позволит сформировать у студентов потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Заключение

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Воспитание у студентов здорового образа жизни – это процесс, направленный на формирование твердых убеждений в необходимости развития и удовлетворения физических и духовных потребностей в учебе, труде, быте, активном отдыхе. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

Для формирования у студентов здорового образа жизни должны быть решены следующие основные задачи:

- активная пропаганда физической культуры и спорта;
- обеспечение доступности занятий физической культурой;
- развитие многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности студентов;
- приобщение студентов к самостоятельным занятиям спортом, использование полученного ими опыта в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

- обобщение и распространение практического опыта работы (секрета мастерства);

Это позволит сформировать у студентов потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры.- 2010.-№3.-с.48-50.

2. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007.- с.24-29.

3. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.83-87

4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья. М., 2000.

5. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания.- М.: Теория и практика физической культуры, 2005.-185 с.

6. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности// Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.25-30.

7. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов// Теория и практика физической культуры.-2003.-№5.-с.16-19.

Приложение 1

Анкета	
1	Перечислите, что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?
	выполняю гигиенические процедуры
	не курю, не употребляю алкоголь
	периодически прохожу, медицинский осмотр или обследование
	занимаюсь в спортивной секции
	самостоятельно тренируюсь дома
	правильно питаюсь
	ежедневно делаю зарядку»
	соблюдаю режим дня»
	ничего не делаю для сохранения своего здоровья
2	Насколько активно на занятиях по физической культуре ведется пропаганда здорового образа жизни
	очень активно
	активно
	не очень активно
	не ведется вообще
3	Как активно Вы принимаете участие в физкультурно-оздоровительной деятельности учебного заведения?
	активно принимаю участие
	не принимаю вообще
	нет свободного времени
	нет желания и интереса участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности
4	Большинство студентов Вашей группы ведут здоровый образ жизни?
	да
	немногие
	нет
	затрудняюсь ответить
5	Как Вы думаете, нужна ли студентам дисциплина «Физическая культура
	да
	нет
6	Как Вы считаете, что необходимо изменить в проведении занятий по физической культуре в нашем учебном заведении?
7	Какие мероприятия необходимо проводить для того, чтобы развивать интерес у студентов к ведению здорового образа жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом?

Ответы на анкету		
1	Перечислите, что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?	
	выполняю гигиенические процедуры	35%
	не курю, не употребляю алкоголь	40%
	периодически прохожу, медицинский осмотр или обследование	20%
	занимаюсь в спортивной секции	25%
	самостоятельно тренируюсь дома	20%
	правильно питаюсь	15%
	ежедневно делаю зарядку»	10%
	соблюдаю режим дня»	5%
	ничего не делаю для сохранения своего здоровья	30%
2	Насколько активно на занятиях по физической культуре ведется пропаганда здорового образа жизни	
	очень активно	40%
	активно	50%
	не очень активно	5%
	не ведется вообще	5%
3	Как активно Вы принимаете участие в физкультурно-оздоровительной деятельности учебного заведения?	
	активно принимаю участие	20%
	не принимаю вообще	20%
	нет свободного времени	40%
	нет желания и интереса участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности	20%
4	Большинство студентов Вашей группы ведут здоровый образ жизни?	
	да	35%
	немногие	35%
	нет	20%
	затрудняюсь ответить	10%
5	Как Вы думаете, нужна ли студентам дисциплина «Физическая культура	
	да	80%
	нет	20%
6	Как Вы считаете, что необходимо изменить в проведении занятий по физической культуре в нашем учебном заведении?	
	проводить больше спортивно-оздоровительных мероприятий	
	увеличить число занятий в неделю	
	больше заниматься на свежем воздухе	
	давать больше информации о сохранении и укреплению здоровья	
7	Какие мероприятия необходимо проводить для того, чтобы развивать интерес у студентов к ведению здорового образа жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом?	
	мероприятия с пользой материальной и физической	
	привлечение преподавателей для наглядного примера	
	привлечение известных спортсменов	