**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное автономное образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования Республики Крым**

**«Керченский медицинский колледж имени Г.К. Петровой»**

Методический доклад на тему:

**«Физическая культура, как путь к здоровью**

**молодого поколения».**

**Подготовила:** преподаватель

физической культуры В.В. Бешенцева

***Керчь***

**Содержание**

1. Актуальность темы…………………………………………………. 4
2. Мы рождаемся здоровыми………………………………………… 5
3. Занятия физическими упражнениями…………………………….. 6
4. Здоровьесберегающие технологии в обучении…………………... 7
5. Заключение………………………………………………………….10
6. Библиографический список ………………………………………. 12

**Физическая культура, как путь к здоровью.**

1. **Актуальность темы**

Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений.

Малая подвижность, нерациональное питание, эмоциональные перегрузки остро поставили вопрос о качестве и объеме здоровья. Может, кому-то придет мысль: а не усложняем ли мы простую истину? Человек здоров, если он не болен,— это понятно каждому. Однако Всемирная организация здравоохранения приняла такое определение: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Следовательно, не быть больным еще не значит быть полностью здоровым. В чем суть такой постановки вопроса?

1. **Мы рождаемся здоровыми**

Человек рождается здоровым, т. е. способным жить и развиваться в обычной среде обитания. В результате длительной видовой эволюции в организме новорожденного заложены необходимые для этого возможности. Генетическая программа предусматривает своевременное развитие всех систем и органов, морфологическое (структурное) и физиологическое (функциональное) обеспечение тех видов деятельности, которые необходимы в процессе жизни: питания, размножения, передвижения, защиты, в том числе и от болезнетворных микроорганизмов. Следовательно, здоровье как способность соответствовать требованиям окружающей среды и успешно существовать в ней присуще человеку с рождения.

Однако смена времен года, разнообразие климатических и природных зон на планете предъявляют к человеку разнообразные и порой очень жесткие требования. Если организм оказывается не способным адекватно отвечать на смену окружающих условий, человек заболевает и гибнет.

В качестве чрезмерных воздействий среды на человека можно считать отклонения от привычных условий. Это — жара и холод, недостаток или избыток кислорода, воды, солей, неполноценность продуктов питания и т. п. В определенных пределах человек может приспосабливаться к этим излишкам или нехваткам. Компенсаторные возможности организма в некоторой степени поддаются тренировке.

Рамки состояния здоровья суживаются различными дефектами врожденного характера. Они также в той или иной степени компенсируются. Некоторые из них причиняют относительно небольшие беспокойства человеку, иные же несовместимы с жизнью. Дефекты в системах организма могут быть не только врожденными, но и приобретенными в течение жизни. Часть из них- результат травм, инфекций, часть — следствие диспропорций в образе жизни, результат недостаточно высокой культуры труда, быта, питания, малой подвижности.

Развитие приспособительных возможностей организма в значительной мере в руках самого человека и является одним из эффективных путей предупреждения болезней. Ограничение подвижности ведет к снижению качества здоровья, понимаемого как способность адаптации к меняющимся условиям существования. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека,— писал еще до нашей эры древнегреческий философ Аристотель,— как продолжительное физическое бездействие».

1. **Занятия физическими упражнениями**

При занятиях физическими упражнениями особое значение уделяется развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Роль двигателя, который обеспечивает жизнедеятельность, выполняет сердце. Благодаря его неустанной работе в организме создается кровоток по системе артериальных и венозных сосудов, доставляющих кислород и энергоносители — пищевые вещества — в работающие ткани и выводящие из них продукты обмена, шлаки. Чтобы обеспечить нормальную работу организма, сердце за сутки продвигает около 14 тыс. л крови через сосудистую сеть общей протяженностью более 100 тыс. км. Тренированное сердце имеет ударный объем, т. е. объем крови, выбрасываемый левым желудочком в аорту при одном сокращении, на 40—50% выше, чем нетренированное; на 100 мышечных волоконец в тренированной скелетной мышце приходится в 2 раза больше капилляров, чем в нетренированной.

Под действием требований, которые физическая нагрузка аэробного характера, т е. сопровождающаяся значительным потреблением кислорода, предъявляет к дыхательной системе, усиливаются мышцы, обеспечивающие движения грудной клетки, стимулируются физиологические и биохимичские механизмы переноса кислорода через мембраны альвеол и эритроцитов. В тканях увеличивается количество митохондрий, своего рода энергетических фабрик клетки, повышается активность ряда окислительно-восстановительных ферментов. Емкость легких у спортсмена почти вдвое больше, чем у нетренированного человека.

Таким образом, вся цепь механизмов, осуществляющих захват кислорода из окружающей среды и перенос его к рабочим органам (в первую очередь к мышцам) под влиянием физической нагрузки.

Тренированные люди имеют частоту пульса примерно на 20% меньшую, чем нетренированные. Это означает, что их сердечная мышца работает экономичнее. При тяжелой физической нагрузке, инфекционном заболевании со значительным повышением температуры тела, в любых экстремальных условиях мощное сердце облегчает выход организма из кризисной ситуации.

Физически тренированный организм может обеспечить повышение скорости движений и силы в 1,5 раза, минутного объема крови — в 2—3 раза, поглощения кислорода — в 1,5—2 раза. Следовательно, его физиологические резервы, границы здоровья более широки. И качество здоровья человека в определенной степени зависит от уровня его физической тренированности.

Обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории. «Здоровье - бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

1. **Здоровьесберегающие технологии в обучении**

В медколледже большую помощь в этом могут оказать именно, преподаватели физкультуры. Быть здоровым - значит иметь возможность самореализоваться в окружающем социуме. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению, - характер обучения и воспитание, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья студентов. Внедрение здоровьесберегающих технологий позволит добиться положительных изменений в состоянии здоровья учеников. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает студентам осознать важность сохранения здоровья. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на занятиях физкультуры и в работе спортивных секций. Поскольку основной формой учебного процесса в медколледже является занятие, поэтому при планировании и проведении любого занятия преподаватель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: «Не навреди!». Каждое занятие должно быть комфортным для студента. Физическая культура – единственная дисциплина в колледжной программе, которая напрямую связана со здоровьем обучающихся. Поэтому чаще всего связывают понятия «физическая культура» и «здоровье». Физическая культура «должна давать» здоровье. Своим здоровьем мы вправе распоряжаться как угодно. Но здоровьем студентов на занятиях физкультуры мы распоряжаться не вправе, поэтому физическая культура нужна не для того, чтобы подготовить студента к спортивным успехам, а для того чтобы подготовить его к профессиональной деятельности. Этот предмет существует как средство социализации. Есть досуговая деятельность, реабилитационная, производственная, бытовая, спортивная... Готовность к различной деятельности - необходимое условие социализации студентов; в обучении именно этому - смысл нашего предмета. Интерес к занятиям физкультуры с каждым годом снижается. Из своего опыта работы в колледже могу сказать, что первокурсники ещё любят занятия физкультуры, а с возрастом этот интерес слабеет. В спортивных секциях занимаются не более 10% от общей численности обучающихся в колледже. Поэтому, сегодня главная цель работы преподавателя - сохранить и укрепить здоровье студентов с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок, привить культуру сознательного и грамотного отношения к своему телу, к своему здоровью. На занятиях физкультуры решаются конкретные задачи: - формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом; - вооружение знаниями, умениями и навыками, необходимые обучающимуся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе самосовершенствования; - понимания смысла деятельности, которая выполняется на занятиях физкультурой. И главное, что для этого нужно, - хорошая мотивация. Пути мотивации деятельности студентов на занятиях физкультуры: - от принуждения - к желанию заниматься; - убеждение обучающихся в необходимости самостоятельно заниматься физкультурой и спортом. У современных подростков изменился образ жизни. Они слишком мало производят физической работы, чтобы поддерживать свой организм в норме. Основным средством поддержания здоровья и хорошего самочувствия обучающихся являются занятия физической культуры, которые должны делать студента здоровым. Влияние физкультуры весьма многообразно, а качество физической подготовки колеблется в зависимости от того, в какой именно области исследуются состояние здоровья и хорошее самочувствие. Занятия физкультурой в медколледже играют очень важную роль в развитии и здоровье студента. За шесть часов, которые обычно сидят студенты, двигательная активность просто необходима. К тому же - занятия физкультуры приучают студента к регулярным физическим занятиям, что очень необходимо для гармоничного развития. Так же несомненным плюсом занятий физкультуры в медколледже является то, что пока позволяет погода - все занятия проводятся на улице. Преобладающими мотивами занятий является игровая активность, направленная на эмоциональное подкрепление, поэтому занятия физкультуры чаще проводятся в игровой форме. Студенты обучаются методом проб и ошибок, поэтому им нужно много времени и возможностей, чтобы научиться двигаться и заниматься физкультурой, а именно на занятиях физкультуры у них формируется определенный двигательный опыт, развиваются физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость. Не стоит вообще ограничивать физическую активность и естественные движения: здоровый человек остановится сам, если нагрузка окажется ему не под силу.

Перед своими студентами мы ставит такие цели, которые,

* во- первых - эмоционально окрашены,
* во-вторых- достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Тогда деятельность у обучающихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, становится более результативной. Помимо занятий в колледже необходимы и ежедневные занятия физкультурой, чтобы организм нормально развивался и имел высокую работоспособность, а упражнений существует множество: быстрая ходьба, настольный теннис, бег, волейбол, футбол и т. п.

Главное, чтобы они давали адекватную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, чтобы в работе участвовало больше мышц и суставов.

В подростковом возрасте (75%) интерес к занятиям физкультуры ослабевает. В среднем звене преобладает мотив общения и игровые моменты. Прежде всего потому, что игры в команде для подростков - прекрасная возможность общения и проявления своей индивидуальности. Они учат ребят действовать согласованно и слаженно, учиться работать в команде и находить совместные решения. При хорошем подходе педагога в такие игры вовлекаются даже малоактивные студенты, которые обычно считаются "тихонями". Такое занятие помогает им раскрыться и показать себя с другой стороны, получить больше опыта со сверстниками и немного уверенности в себе. Этот возраст отличается повышенной интеллектуальной активностью, которая стимулируется не только естественно возрастной любознательностью подростков, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны. Занятия физической культурой и спортом оказывают влияние на формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы человека, его эстетических представлений и потребностей. Объективная сторона влияния занятий физической культурой и спортом, в частности спортивных игр на интеллект, состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступают в единстве и во взаимосвязи. Хорошо развитые двигательные навыки открывают бесчисленные возможности для разнообразной деятельности в последующей жизни. Занятия физкультуры в Керченском медицинском колледже - это обобщение всех тех умений и навыков, которые обучающиеся развили на уроках в школе. В связи с загруженностью, интерес к занятиям пропадает (50%), на первый план выходит подготовка к профессии. Основными мотивами у студентов является желание улучшить свое телосложение, проявить себя, общение. И в этом возрасте спортивные игры остаются ведущей обязательной формой двигательной активности. Для них имеет значение самостоятельность и возможность принимать решения - они хотят отделиться от взрослых и понять границы собственных возможностей. Важно участие молодежи в организации и проведении занятий физкультурой. Командные спортивные игры - это единственная обязательная форма двигательной активности не только детей, но и подростков, и молодежи на всех этапах образования.

1. **Заключение**

И - главное, формируют характер, повышают мотивацию к занятиям благодаря переживаниям таких эмоций, как чувство радости и взаимодействия. Конечно, подростков только простыми речами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья, не убедить. Нужны соревнования, победы, медали. Это хорошая пропаганда и агитация для вовлечения в мир движений и здоровья. Нужно проводить больше мероприятий игровой направленности, где царит дух соперничества, сопереживания, взаимовыручки, дружбы. Основное не подготовка чемпионов, а здоровье студентов, особенно слабых. А победы придут сами собой. Как говорится, где массовость, там и мастерство.

И уже во взрослой жизни приятные воспоминания, эмоции, пережитые в медколледже, будут вновь тянуть их в спортзал. При этом важна роль преподавателя физкультуры, который должен подходить к каждому обучающимуся индивидуально, учитывая физическую подготовленность. Хороший преподаватель умеет « поднять ребят с лавочек», ведь именно им нужны занятия для поправки здоровья. Педагоги учат ребят рассчитывать свои силы, задавать своему организму посильную нагрузку. Главное, чтобы студенты хотели прийти в спортивный зал, чтобы им было интересно. На занятиях ребята учатся владеть собственным телом, общаться друг с другом, работать в группе и избавляться от комплексов. Чтобы студентам было комфортно, занятие физкультуры организуется так, чтобы был востребован каждый обучающийся. Показателем хорошего уровня преподавания физкультуры в колледже является активность и желание работать на занятиях физкультуры всех обучающихся, независимо от состояния здоровья. Каждый урок - праздник движений.

Физкультура, или ФИЗ - КУЛЬТ - УРА.

* ФИЗ - физическая, телесная.
* КУЛЬТ - методика, путь.
* РА - солнце, свет, энергия.
* КУЛЬТ - УРА - энергетический путь. Путь сохранения и увеличения энергии. Все, что сохраняет и увеличивает энергию, считается культурным. Чем ниже уровень энергии у человека, тем меньше у него здоровья.

Следовательно, здоровье любой нации зависит от ее культуры.

ФИЗ - КУЛЬТУРА - телесный энергетический путь (культура тела). ----Путь увеличения и сохранения энергии с помощью телесных (физических) упражнений. Путь (или культ) в данном случае означает методику тренировок, позволяющую укреплять здоровье.

Все физические упражнения, приводящие к лишним тратам энергии, являются не культурными и не имеют никакого отношения к здоровью. Не зря ведь рекомендуют для сохранения здоровья быть умеренным во всем, в том числе и при выполнении физических упражнений. В культуре физической первостепенное значение имеют регулярность и умеренность.

Итак, физкультура - это путь к здоровью с помощью физических упражнений.

Цель физкультуры - здоровье.

***Ее девиз: главное не победа, а участие. Главное - выйти на старт и получить удовольствие, превратив все действо в праздник.***

**6. Библиографический список**

1. Лепешкин, В. Спорт или физкультура / В. Лепешкин // Спорт в школе. - 2019. - №17. - С.3-5.

2. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру /Ю.А. Орешкин. - М: Медицина, 2020.

3. Психофизическое сопровождение образовательного процесса: метод. рекомендации / авт.-сост.: Н.А. Литвинов, Н.Г. Блинова В.И. Иванов [и др]; науч. ред. Э.М. Казин. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2020. - С.91 4. Смирнов, Н.К.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2023 - С.272

5. Устав Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: hnp://www.who.mt/r/.

6. Чичикин, В. Аттестация на высшую квалификационную категорию/ В. Чичикин // Спорт в школе - 2021. - №1. - С.6-7.