

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Реферат

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МОЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

по физической культуре и спорт
(дисциплина)

студента заочной формы обучения с применением дистанционных
образовательных технологий 1 курса 123 группы

факультета психолого-педагогического и специального образования
по направлению Дошкольное образование

Сивашова Анна Николаевна
(Фамилия И. О. студента)

Проверил Крикунова Мария Андреевна

(Ф.И.О.
преподавателя)

Саратов, 2017г.

Содержание.

1. Введение.

2. Общие понятия теории физической культуры.

3. Как спорт помогает оценивать себя.

4. Оценка условий труда на вашем предприятии.

5. Самые распространенные заболевания связанные с вашей профессией.

6. Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять

7. Рассказать о физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в рабочее и нерабочее время на вашем предприятии и о своем личном участии в них.

8. Заключение

9. Список литературы

1. Введение

Положительное влияние физической культуры на жизнь человека вообще и на его профессиональную деятельность в частности неоспоримо.

Для изучения этого влияния учитываются как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу все больше и больше совершенствоваться и всесторонне развиваться.

Кроме того, значение и роль физической культуры рассматриваются с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации. Именно по этому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности людей, включая как профессии высокоинтеллектуального уровня, так и различные рабочие профессии. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, содействует укреплению здоровья, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний.

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых и скоростных показателей, координации движений и др.) по сравнению с не занимающимися. Они успешнее справляются с производственными нормами.

Физические упражнения нейтрализуют действие некоторых неблагоприятных факторов труда. Снижение трудопотерь по болезни, повышение

профессиональной работоспособности и производительности труда увеличивают экономическую эффективность производства.

Предмет физическая культура, который преподается в профессиональных учебных заведениях, вносит существенный вклад в общее физическое состояние человека, его здоровье, физическую подготовленность и физическое совершенство. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Физическая культура в профессиональных учебных заведениях преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями.

При определении понятия физической культуры немаловажна и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки заключается в направленности педагогического процесса на углубленное развитие у учащихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности профессионального обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой профессиональной работоспособности.

Задачи прикладной физической культуры профессиональных заведений - это развитие у учащихся физических качеств и функций, особенно важных для данной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование прикладных двигательных и умений и навыков, главным образом, необходимых в связи с особыми внешними условиями труда; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды (к воздействию высоты, укачиванию, высокой температуры и других); воспитание

специфических, волевых и других психических качеств (смелости, решительности, внимания, эмоциональной устойчивости).

Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще не надо ждать, когда наступит время и человек реально почувствует нехватку физической подготовленности, когда он осознает, что упустил момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Человек создан для движения. Наше тело – самое прямое этому доказательство. Малоподвижность чревата негативными последствиями. Теряется внешняя красота, ухудшается здоровье, появляется слабость и портится настроение. Часто это приводит к депрессиям. Несомненно, отсутствие движения является и последствием непродуктивности.

В древности людям не счастливилось долго сидеть на месте. Они двигались постоянно. Нужно было добывать еду, строить хижины, сражаться с врагами. Не забывали наши предки и про активные игры и развлечения. Они соревновались в беге, метании копья, танцах.

Для меня спорт - это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия.

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных

сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других - все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

Следовательно, спорт для человека - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

2. Общие понятия теории физической культуры

1 Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

2 Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

3 Таким образом, физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

4 В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, отдых и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

5 Физическое образование — педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

6 Спорт — игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры.

7 Физическая рекреация (отдых) — использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

8 Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители,

педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном и студенческом возрасте эту роль в основном выполняют учителя и преподаватели физической культуры. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему физические упражнения. Он осознает, что ловкость, гибкость и изящество прекрасны, а они так же, как энергичность и сила, развиваются в результате занятий спортом. На мой взгляд, есть еще один положительный аспект: спорт помогает встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытывать радость общения и чувствовать себя раскованным и обновленным. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы. Также важно то, что физические нагрузки и активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов, рабочих и служащих, и даже пенсионерам. Человеку, хоть раз испытавшему заряд энергии и бодрости, приливающих к телу после физической активности, очень трудно в дальнейшем себя этого лишиться (естественно, если в борьбу не вступает такой отрицательный фактор, как лень). Поэтому и в 20, и в 30, и в 50, и даже в 70 лет человек стремится к спорту

3. Как спорт помогает оценивать себя

Спорт в моей жизни имеет столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение спорта в своей собственной жизни. Но при этом нельзя забывать, что спорт в нашей жизни имеет общенациональное значение, это по-настоящему сила и здоровье нации.

4.Оценка условий труда на вашем предприятии.

Я работаю воспитателем в детском саду. Периодически мне приходят разные размышления на тему своей работы. Всё зависит от восприятия жизни. Надо любить людей, особенно детей, чтобы работать в педагогической сфере. Мне нравится то, что дети дошкольного возраста познают мир через игру. Иногда мне нравится просто играть. Я для себя уже давно определила все минусы и плюсы своей профессии. Плюсы.

- 1.Общение с людьми.
2. Окружение Атмосферой Детства; играми, сказками, дружеским весельем.
3. Возможность научить ребёнка чему-то новому, интересному и хорошему.
4. Возможность принять участие в судьбе ребёнка и в формировании его личности.
5. Возможность просто по-детски играть и веселиться.
6. Возможность помнить и не забывать о том, что мы все родом из Детства.
7. Возможность проявлять творчество на занятиях и в играх с детьми (сочинять сказки для детей, делать с ними поделки и прочее) .
8. Возможность чувствовать себя нужным и полезным обществу человеком.
9. Возможность наблюдать разнообразие жизни.
10. Возможность чувствовать себя молодым, с детьми не возможно стареть душой.
11. Длинный отпуск шесть недель у воспитателей.
12. Ребёнка воспитателя возьмут в детский сад вне очереди.
13. Работа воспитателя не бывает скучной. Постоянно происходит смена деятельности.
14. Приятно осознавать свою ответственность за других людей.
15. Шум вокруг. Чувствуется, что жизнь кипит!
16. От детей узнаешь много нового и интересного. Дети могут многому научить!
17. С каждым новым ребёнком возможно смотреть на тот же самый мир по-новому!

Минусы.

1. Работа начинается в 7.30 утра.(Это рано.)

2. Встречаются трудные дети, но что сложнее того, есть трудные родители и психологические непонимание со стороны этих трудных родителей.

3. Иногда у людей случаются конфликты как между воспитанниками так и у их родителей. Надо уметь все разногласия мирно решать, даже если на душе большая усталость и самому воспитателю тоже грустно.

4. Маленькая зарплата и большая ответственность.

5. Надо писать план. Рукописной работы довольно много.

6. Работа нервная, много непредсказуемых случаев (то сменщица заболела, то комиссия с проверкой придёт, то у кого-то из детей носочки потерялись, то чья-то мама устроила скандал из-за оторвавшийся пуговички) , есть из-за чего волноваться и уставать

7. Работа рискованная так как за жизнь и здоровье детей мы несём уголовную ответственность!! Для воспитателя важно иметь огромное терпение, верить в чудеса, быть оптимистом, уметь проявлять настойчивость и любить людей (всех вокруг; и детей, и взрослых.

5.САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С ВАШЕЙ ПРОФЕССИЙ.

Профессию педагога можно отнести к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1. сердечно-сосудистые;
2. желудочно-кишечные;
3. нарушения опорно-двигательного аппарата;
4. болезни крови;
5. нарушение функции щитовидной железы.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия(близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталостью
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

1. отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
2. снижение двигательной активности;
3. эмоциональная перенапряженность;
4. большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
5. отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
6. использование авторитарного стиля руководства.

рассмотреть производственную физическую культуру, как источник профилактики на примере из своей профессиональной жизни. Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением.

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины:

1. неумение принимать жизнь такой “как она есть”, без критики и протеста;
2. неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
3. неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от своей работы... и тем самым сохранить свое здоровье;

4. неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;

5. неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;

6. незнание того, что каждый из нас нужен на своем месте, Нужен не директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

Психические причины:

1. неумение противостоять стрессам;

2. отсутствие навыка управления своими эмоциями;

3. частое превышение своих психических возможностей;

4. неумение вырастить в себе и освоить эмоции радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;

5. неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

–чтобы не болеть

– чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактической против конкретной болезни.

Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

6.Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

– лечебно-оздоровительные упражнения:– упражнения для позвоночника

–упражнения для осанки

– упражнения для шейного отдела позвоночника

следить за своим физическим здоровьем:

–полноценное питание

–соблюдение правил личной гигиены

–режим труда и отдыха

– занятия спортом

соблюдать психоэмоциональное равновесие:

–позитивное мышление

–оптимизм

–управление эмоциями

–доброжелательное отношение к людям

– любовь к себе.

7. Рассказать о физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в рабочее и нерабочее время на вашем предприятии и о своем личном участии в них.

При организации физкультурно-оздоровительной работы в садике планируется по следующим направлениям:

- массовая физическая культура
- проведение спортивных мероприятий,
- пропаганда и агитация ЗОЖ.

В нашем детском проводился физкультурно-массовое мероприятие «Семейная олимпиада» (где дети и родители стали его участниками, и приезжали из других сел, чтобы участвовать.).

Целью этого мероприятия привлечь родителей к участию в спортивного мероприятия. Принимали дети подготовительной группы. Мероприятие направлено на укрепление здоровья физическому развитию. Привлекали детей к занятиям физическим упражнениями, пропаганда ЗОЖ. Проводились соревнования команд среди взрослых с детьми, с другими командами с других сел, также с участием взрослых и их детей. Дети рассказывали стихи на тему здоровье, разгадывали загадки.

Дети демонстрировали свою физическую подготовку, ловкость. Выступление команд с общеразвивающими упражнениями с предметами (обручами, палками, бросков мешочков из песка.), при этом интерес зрителей

поднимает эмоциональное самочувствие самих участников. Показывали номера (прыжки, бег). Проводились подвижные игры с элементами соревнований, различные эстафеты. Можно сделать вывод, что проведение спортивно-массового мероприятия с детьми выяснилось, что проведение такого физкультурного праздника способствует физическому развитию детей. Остается в памяти как яркое событие. Сближало детей и взрослых. Во время проведения мероприятия дети участвуют в различной двигательной деятельности упражнениях. Эстафетах, играх. Это способствует развитию ловкости, быстроты, ориентировке в пространстве и других полезных способностей. Также мы с детьми проводим физкультурные занятия в группе и спортивном зале, утренняя гимнастика (зарядка); во время проведения занятий проводится физминутка; проводятся закаливающие процедуры летом (дети ходят босиком по песку и асфальту)4 подвижные игры; прогулки на свежем воздухе. Кроме того, дети в течение дня самостоятельно занимаются разнообразными видами двигательной деятельностью.

8. Заключение

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, в частности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако в дальнейшем, когда на нас свалятся все проблемы, нам потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме до работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Физическая культура воздействует на человека с разных сторон, она и формирует его моральны качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле - здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе. Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек для того, чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

9.Список используемой литературы:

1. Онишина В.В. курс лекций «Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения школьников»-2006г.
- 2.Интернет ресурс lib.sporledu.ru.
- 3.Лободин.В.Т, Лавраченко.Г.В, Лободина С.В, «Как сохранить здоровье педагога».