

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ВОТКИНСКИЙ ФИЛИАЛ АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
“РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.А. ПУШИНОЙ МЗ УР”
(АПОУ УР “РМК МЗ УР”)

Физическая культура- урок или здоровое будущее?

Исполнитель: Исаева Ярослава
Викторовна
Студентка 1 курса 101-СД группы
Специальности «Сестринское дело»
Руководитель: Леконцева Татьяна
Александровна
Преподаватель ВФ РНК

Воткинск
2020

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В 21 веке стоит проблема: большинство школьников и студентов не хотят посещать уроки физической культуры и лично заниматься спортом. Технологии развиваются с каждым днём и заменяют живое движение. Новое поколение меньше обращает внимание на своё здоровье, предпочитая проводить свободное время за всевозможными гаджетами.

ПРОБЛЕМА:

В последнее время идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно - спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения.

ЦЕЛЬ:

Выяснить физическая культура –это урок или здоровое будущее?

ЗАДАЧИ:

- 1.Изучить и проанализировать материал по данной теме.
- 2.Выяснить, как влияют уроки физической культуры на здоровье человека и его дальнейшую активную жизнь.
- 3.Провести анкетирование среди студентов на тему «Ведёте ли Вы здоровый и активный образ жизни?»

Физическая культура

Физическая культура- это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. На сегодняшний день в обществе остались те общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению, и одна из таких ценностей- это процесс формирования личности в здоровом теле- здоровый дух».



анной ценности

твует пословица: «В

Однако, в настоящее время появляются такие преграды распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни. Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, институтов и университетов, так как именно в это время и в этом возрасте формируются и закладываются самые физические воспитание не всегда является приоритетным изначально.



физическое

и закладывается

Значение физической культуры для здоровья

Значение физической культуры и спорта для здоровья , развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации, радио и телевидение внушают и твердят ребёнку уникальную пользу физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. Именно в этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным



К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. С этого момента игровой характер занятий спортом превращается в серьёзное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносит ему занятие физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказывается на успехах в



хся, с
ктика
лезни



Физическое здоровье- это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений приносит удовольствие и сохраняют здоровье.



Прогрессивный ритм жизни требует всё большей физической активности и подготовленности. Всё увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи

на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.



Влияние физических нагрузок на организм

Переоценить влияние физических нагрузок на организм человека очень трудно.

Полезность физической культуры для растущего организма неоценима.

Молодое

тело нуждается в стимулировании тканей, которые формируются очень быстро.

Физическая культура нужна для того, чтобы ребёнок вырос психологически уравновешенный, с цельной личностью. Физические нагрузки комплексно воздействуют на в



Рассмотрим подробнее, как реагирует тело человека на умеренные нагрузки: активизируются обменные процессы тканей, сухожилий и мышц, что является отличной профилактикой ревматизма, артрозов, артрит и других дегенеративных изменений двигательной функции организма; улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая кислородом и полезными веществами весь организм; физические нагрузки способствуют стабилизации работы обменных процессов в мозге.



это ведёт к
ая функция

Для того, чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять её роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймёт

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 всё новые и новые возможности для реализации сил

и талантов. Это путь, который человек, для того чтобы

прожитая им жизнь была радостью ему самому и окружающим.



Подводя итог, можно сказать о том, что физическая культура и спорт должны быть неотъемлемой частью жизни любого взрослого и ребёнка. Занимайтесь спортом сами и прививайте это детям. Физическая культура- это “вечный двигатель” жизни, который делает людей активными, жизнерадостными и полными энергии



АНКЕТИРОВАНИЕ:

1. Что такое, на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100%
- б) на 50-70%
- в) на 10-40%
- г) не зависит.

4. Что для Вас физическая культура?

а) быть здоровым и с красивой фигурой;

б) образ жизни;

в) просто урок.

г) другое.

5. Ходите ли Вы на урок физической культуры?

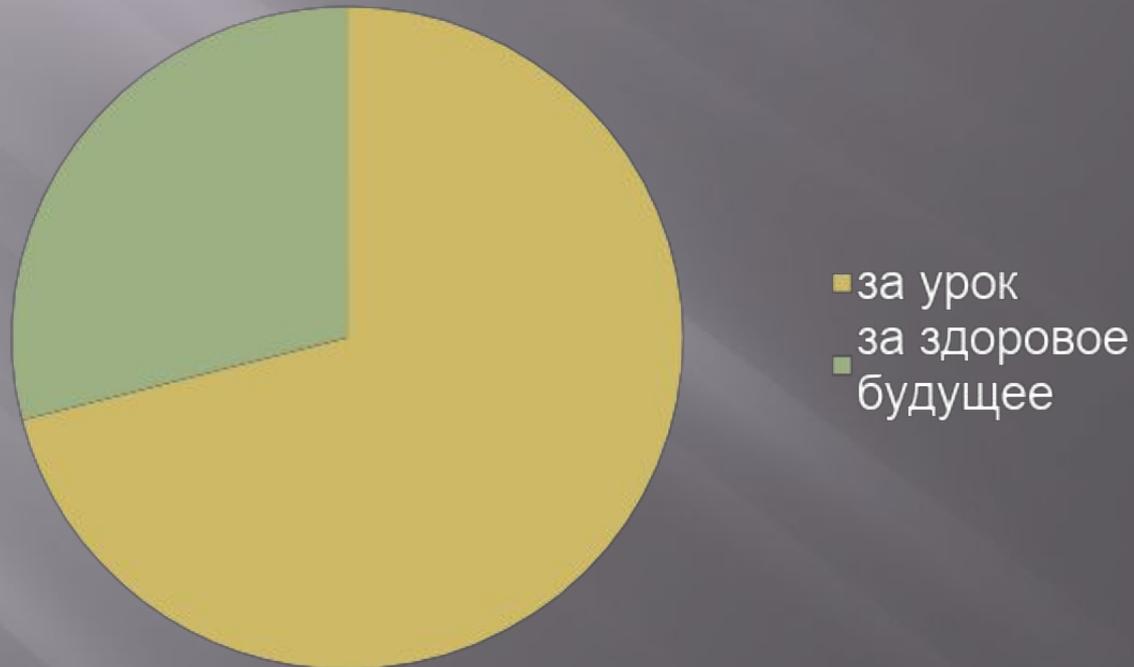
а) да

б) иногда

в) нет, она мне не нужна

Вывод: по итогам анкетирования ясно, что студенты не считают физическую культуру чем-то большим, чем просто урок.

ГОЛОСУЮЩИЕ



Заключение:

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать всё, чтобы сохранить здоровье, пока не стало слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: всё ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.



Список литературы:

- 1) Википедия- свободная энциклопедия[Электронный ресурс]- режим доступа:<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
- 2) Значение физической культуры[Электронный ресурс]- режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00681133_0.html
- 3) Влияние физических нагрузок на организм[Электронный ресурс]- режим доступа:
<https://ecology.md/page/vlijanie-fizicheskikh-nagruzok-na-organizm>