

«Формирование сознательного отношения студентов к здоровому образу на примере дисциплины «Физическая культура»



Материал подготовлен
Цыбульской С.А.,
преподавателем ГАПОУ МО
«МОМК им. С.С. Прокофьева»
по физической культуре

На протяжении всего существования человечества одной из немаловажных



ценностей для человека является здоровье. Оно отражает одну из наиболее важных сторон жизни общества и тесно перекликается с фундаментальным правом человека на физическое и психическое и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни.

Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни .

С понятием здоровья тесно связано
другое не менее значимое понятие —
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗОЖ – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

7 факторов ЗОЖ

- 1) сон (7–8 часов)
- 2) регулярное питание
- 3) отказ от дополнительного приёма пищи (т. е. в перерывах между её приёмами)
- 4) вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста)
- 5) регулярные занятия спортом и закаливание
- 6) отказ от алкоголя
- 7) отказ от курения

Дисциплина «Физическая культура» предоставляет преподавателю возможности для популяризации ЗОЖ среди студентов. Более всего этому процессу способствуют следующие факторы:



- использование качественной спортивной базы (инвентарь);
- включение новых видов активности (упражнения, соревнования, контрольные нормативы);
- применение современных образовательных технологий;
- индивидуальный подход к каждому студенту.

Повысить мотивацию к занятиям физической культурой помогает формирование у студентов результативных мотивов.



Это может быть:

- результат подвижной спортивной игры,
- контрольный норматив,
- конкретные показатели в тестах,
- определённое место в спортивных соревнованиях.



Студенты ГАПОУ МО «МОМК им. С.С. Прокофьева» принимают активное участие в районных мероприятиях (товарищеские встречи среди ссузов и вузов по баскетболу, футболу, волейболу, соревнования, старты, ГТО, олимпиады и пр.)

II место в соревнованиях по волейболу – у студентов ГАПОУ МО «МОМК им. С.С. Прокофьева»

**(Фестиваль-праздник молодёжи Московской
области, г. Щёлково, 2017 г.)**



Студентка колледжа Можаяева Ксения принимает участие в соревнованиях по пауэрлифтингу (силовое троеборье).



Студенты колледжа являются активными участниками Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО)** в таких видах спорта, как:

- лёгкая атлетика
- стрельба из пневматической винтовки
- лыжная подготовка
- плавание

«Готов к труду и обороне» (ГТО)







Считаю, что личный положительный пример – один из лучших мотиваторов! Поэтому сама часто являюсь участником спортивных мероприятий!



*До встречи в
спортзале!*

