



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
“ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им.О.В. ТЕРЁШКИНА”

Учебная дисциплина: Физическая культура

ТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА:
«Физическое воспитание-основа подготовки к жизни и будущей профессиональной деятельности»

Выполнил:

Александрова Татьяна Сергеевна,

Студентка группы № 101

Руководитель:

Гумарова Елена Алексеевна

Преподаватель высшей категории

г. Лесной 2021г.

Содержание

	Введение	3
	Основная часть	
1	Теоретическая часть	6
	1.1 Важная роль физических упражнений.	
	1.2 Отрицательные последствия для организма при недостаточно интенсивной физической тренировке.	
2	Практическая часть	7
	2.1.Ожидаемый результат	
	2.2 Распространение результата	
	Заключение	18
	Литература	20
	Портфолио проекта (приложения)	21

ВВЕДЕНИЕ

Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

В нашем энергичном мире современному человеку необходимо обладать определёнными физическими качествами, которые требуются при выполнении любой профессиональной деятельности.

Поэтому актуальность моей темы заключается в том, что система физического воспитания в развитии физических качеств, необходима каждому человеку, велика роль в подготовке, не зависимо от профессии, для повышения работоспособности и достижения успеха.

Я сама веду активный образ жизни, занимаюсь в секции пулевой стрельбы с 14 лет, отлично понимаю, что те физические качества, которые я тренирую в процессе своих занятий как, внимание, терпение, сила воли, координация, точность и т.д., помогают мне в подготовке к жизни и будущей профессиональной деятельности, поэтому я выбрала эту тему проекта.

Цель развития физической подготовки заключается в выработке способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Благодаря этому, человек становится крепче и стрессоустойчивее.

Проблема: не хватает внимательности, выносливости подросткового организма.

Объект исследования — мое физическое воспитание и система тренировок.

Предмет исследования – развитие этих физических качеств , через систему тренировок правильно подобранных упражнений.

Целью моей работы является физическое воспитание как основа подготовки к жизни и освоение будущей профессии.

Задачи:

- 1) Изучить и познакомиться через специальную литературу и интернет-источники основные методы и принципы физического воспитания.
- 2) Выявить влияние физического воспитания на повышение работоспособности и навыки профессиональной деятельности
- 3) Проанализировать полученные результаты, воспитать активную жизненную позицию, ответственное отношение к подготовке к своей профессии.

Гипотеза: допустим, если я буду развивать основные физические качества необходимые специалисту средствами и методами физического воспитания, то я смогу добиться больших успехов в своей профессиональной деятельности.

Методы исследования: изучение литературы по проблеме, поиск Интернет - ресурсов, организация своих занятий, наблюдение и сравнение.

Продукт: буклет.

Какой бы совершенной ни была подготовка, она не может быть односторонней. Человек сам творец своего успеха! И я думаю, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья и высоких результатов в профессиональной деятельности.

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Еще в начале века выдающийся физиолог И.М. Сеченов установил, что во время труда и после него быстрее устраняет утомление не полный покой, а смена деятельности - активный отдых, т. е. физкультура . В 60-е годы киевский профессор И.В. Муравов установил «эффект погашения» утомления при выполнении движений ненагруженными мышцами. Оказалось, что это связано с возбуждением центров, бездействовавших во время работы, и более глубоким торможением утомленных центров. Отсюда нормализация функций нервной системы, кровообращения, дыхания, органов чувств. Получалось, что упражнение - универсальный стимулятор и восстановитель физической и умственной работоспособности.

1.2 Важная роль физических упражнений.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышц (Приложение 2).

При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях, увеличивают мышечную массу, в других случаях - уменьшают. За счёт изменений происходящих в мышцах, происходит перераспределение жировой массы в мышечную. Мышцы становятся эластичными, более работоспособными. Формы тела совершенствуются, приобретают красивые очертания. В конечном итоге, всё это приводит к оптимизации физического состояния человека. Улучшается его самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что естественно может улучшить физическое развитие и физическую подготовленность человека, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, совершенствуя качество выносливость, воспитывается не только способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Улучшение показателей здоровья наблюдается и в тех случаях, когда не преследуется цель воспитания каких-либо физических качеств или совершенствования тех или иных систем организма человека. Ежедневное выполнение элементарного комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики в сочетании с процедурами закаливания позволяет поддерживать здоровье, улучшать самочувствие и психические процессы.

Самостоятельное выполнение комплексов упражнений также отражается на здоровье человека, улучшает работоспособность, способствует продлению жизнедеятельности и творческого долголетия.

Выполнение физических упражнений часто требуют проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера, такие как смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и другие.

1.2 Отрицательные последствия для организма при недостаточно интенсивной физической тренировке.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе тяжёлого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведённой мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12 - 16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 - 3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5 - 9 МДж (1200 - 1900 ккал); остальные энергозатраты поддерживают жизнедеятельность организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, сопротивляемость организма.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, поэтому так важны занятия физической культуры с раннего возраста и в подростковый период.

Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии, т.е. значительного снижения двигательной активности человека, приводящего к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения. Синдром, или гипогнатическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организмов в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе).

Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы в среднем составляющая 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжёлую физическую работу. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Различают общий и специальный эффекты физических упражнений, а также есть их опосредованное влияние на факторы риска.

Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое

значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм и д.р. В результате повышения не специфического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизме работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки - большая частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия) как проявления экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Оценка функциональных резервов кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических

сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений.

Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, это характерно для развития атеросклероза (хроническое сердечно-сосудистое заболевание), ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности (Приложение 3).

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Из специальной литературы я узнала, что наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма. Человек, ведущий подвижный образ жизни, систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Раньше, учась в школе и занимаясь в спортивной секции по пулевой стрельбе из винтовки я, приходя домой, очень уставала от нагрузок. Но нужно было выполнять домашнее задание, а у меня не хватало на это сил и желания. В уме я понимала, что мне надо успевать делать все, что задают в школе и еще заниматься в секции, а дальше нагрузка будет с каждым годом увеличиваться, поэтому я стала искать выход из этого положения для источника дополнительной энергии. То есть, решила заниматься дополнительно физическими упражнениями. Я разработала для себя комплекс упражнений, нашла в интернет - источниках упражнения, которые мне понравились и начала заниматься (Приложение 2). Я занималась дома каждый день по 30 минут в течении месяца . Каждое упражнение длилось по 5 минут. Постепенно я начала увеличивать нагрузку. Для упражнений я приобрела в магазине (мне потребовались) специальный коврик, обруч, гантели и многое другое. Через пару недель мое самочувствие улучшилось и я стала меньше уставать.

Физические упражнения оказали на мое здоровье, физическое состояние и фигуру положительное влияние. Например, гибкость связок и суставов нужна мне не менее, чем спортсмену или балетному танцору. Все мы рождаемся гибкими. Однако по мере того, как годы идут, данная от природы гибкость неуклонно теряется, а мы сами этот процесс стимулируем, ведя сидячий образ жизни. Чем больше времени мы «просиживаем», тем быстрее наши мышцы и суставы теряют прежний размах движений, заставляя нас и чувствовать себя, и выглядеть старше, чем мы есть (Приложение 4).

Физические упражнения не должны быть неприятной процедурой, которую мне постоянно хочется отложить на завтра или послезавтра. Им следует стать неотъемлемой, доступной и доставляющей удовольствие частью моей жизни. Самое лучшее время для занятий — это то, которое меня устраивает. Чем удобнее для меня расписание спортивных занятий, тем более вероятно, что я не стану их пропускать. Очень хороша идея, сделать занятия каждый день в одно и то же время, тогда они войдут в привычку, ежедневную потребность, которая доставляет мне радость, удовлетворение и поднимает мой жизненный тонус.



Рис.1

2.1 Ожидаемый результат

Занимаясь физическими упражнениями я поняла :

1. В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

2. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, я вырабатываю в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

3. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества я приобрела.

Так же я узнала из опыта других специалистов, что ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным патологическим изменениям в организме человека. Хочу привести еще один очень важный пример влияния физических упражнений из исследований американских врачей.

Группа американских врачей, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен. Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме

питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались.

2.2 Распространение информации

Информация, собранная в ходе данного исследования, будет полезна всем студентам, желающим добиться успехов в профессиональной деятельности!

Физическое воспитание – это характер жизнедеятельности человека, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Такой образ жизни, следует начинать с раннего возраста, влиянием на поведение и мировоззрение подростков педагогами и их родителями.

Успех в развитии физических качеств во многом зависит от интереса к ним, положительного психологического настроя. Поэтому все педагоги и родители обязаны пропагандировать занятия физической культурой и спортом, чтобы вырастить здоровое поколение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из всего выше сказанного, я узнала что физически хорошо подготовленные люди легче переносят изменения окружающей среды, хорошо адаптируются в коллективе, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям. Занятия физкультурой и спортом укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца и легких, состав крови и обмен веществ.

Пааво Айрола, признанный авторитет, посвятивший свою жизнь исследованиям в области питания и диеты, однажды сказал, что «лучше есть обычную вредную пищу и заниматься спортом, чем питаться естественно и правильно, но не делать никаких физических упражнений». Действительно, пытаться улучшить свое здоровье, изменить мой режим питания, но, не

занимаясь физическими тренировками, все равно, что пытаться завести машину без двигателя. Человек, ведущий подвижный образ жизни систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека.

Средства физической культуры просты и доступны, они всегда под рукой. Главное в том, что их можно использовать в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов, способы их применения не представляют затруднения, но нужно это делать правильно, чтобы не навредить своему организму. Мне кажется, что при тренировках лучше применять испытанные традиционные способы, при этом соблюдая здравый смысл и «золотую середину».

Я выполняла все условия и довольна результатом: мой результат – я меньше устаю после учебного процесса и дополнительных тренировок в секции, то есть мой организм стал выносливей, стресс устойчивей.

Я на собственном примере могу доказать, как можно повысить свой результат, главное не лениться. Теперь, я никогда не забываю про разностороннее развитие и отношу физическую подготовку, как одну из многих важных частей в моей жизни. Ценностей много, но самая важная - это наше здоровье, ведь оно у нас одно, без хорошего здоровья не будет хорошей полноценной жизни.

В ходе этой работы я не только улучшила свои знания, но получила очень важные умения, которые пригодятся мне в жизни: планировала свои действия, самостоятельно принимала решения, искала нужную информацию в разных источниках, училась её анализировать, делать выводы и оценивать свою деятельность.

Поэтому разработала буклет с рекомендациями для других студентов:

Общие рекомендации при выполнении физических упражнений

1. Выберите себе занятие по вкусу.
2. Начинайте заниматься понемногу (5 - 10 мин в день) и постепенно увеличивайте продолжительность занятий до 20 - 30 мин в день 4 - 5 раз в неделю.
3. Старайтесь заниматься в одно и то же время дня и одинаковое количество времени.
4. Хорошее время для физических упражнений - через 1 - 2 ч после приема пищи. Это предотвращает опасность падения содержания глюкозы в крови до слишком низкого уровня.
5. Пейте больше воды до, во время и после упражнений.
6. Надевайте для упражнений удобную обувь и носки. Следите, нет ли на ногах порезов, волдырей или покраснений. Проверяйте состояние ног до и после занятий.



Рис.2

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бонди, Г. Гипотезы и мифы в физической теории: моногр. / Г. Бонди. - М.: [не указано], 2016. - 948 с.
2. Бароненко В.А. «Здоровье и физическая культура студента» - М.: Альфа-М, 2003 г.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 2008.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
5. Крайнов, В.П. Качественные методы в физической кинетике и гидрогазодинамике / В.П. Крайнов. - М.: [не указано], 2014. - 934 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М.: ГЦИФК, 1992.- 120 с.
7. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2014. - 140 с.
8. Машин, Лев На прогулке. Физическое развитие. 2-4 года / Лев Машин , Елена Мадышева. - М.: Карапуз, 2016. - 498с.
9. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и зд
10. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам

предметной подготовки: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

Интернет – источники:

1. <https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>
2. <http://ru.convdocs.org/docs/index-98501.html?page=5>
3. <http://licey40.simd.ru/index.php/education-teaching/sport-training/49-sport-e-info-resources>
4. <https://ypok.pф/library/proektissledovanie 085821.html>
5. http://go.mail.ru/udir?via_page=1&type=sr&udir=eJzLKCkpKLbS18_MS8svLcrP1isq1U_NSc0uKcrPy8tM1c1PKkqsyi9LLEnNAXGLUotLi4ozdQvyddMyqzKTM1KLs_MrdbNLc0pKi1J1Dc3MzI0NzPQySnJzGBgMTY0tzU1NzI0MGEz6a98x7ozWOX-z0eLhxv7XAISJLOc



Полный покой.



Активный отдых.

Приложение 2.

Комплекс корригирующей гимнастики.



Приложение 3



Люди в любом возрасте могут заниматься физическими упражнениями .





Тренировки каждый день.



Отсутствие тренировок.