

Формирование навыков здорового образа жизни на занятиях по экологии и физической культуре у студентов на железнодорожном отделении.



Работу выполнили: Костин А.Е.,  
Калачик Н.И., преподаватели ГПОУ ЯО  
Ярославский градостроительный  
колледж.

# Введение

**Здоровье** – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).



# Актуальность темы

Физическое здоровье, выносливость, быстрота, сила, координационные способности можно отнести к профессиональным, так и к социально значимым качествам личности.

Сохранение здоровья-составляющая часть занятий при подготовке будущих машинистов локомотива.



# Проблема

Профессия «Машинист локомотива» является монотонной, с вредными производственными факторами, поэтому от того, насколько здоров и физически развит рабочий, насколько правильно и рационально он может распределить свои силы во время трудового дня, во многом зависит производительность и эффективность его работы.



# Объект исследования

профессионально-важные двигательные качества по профессии «Машинист локомотива».

# Предмет исследования

средства, позволяющие формировать профессионально-значимые двигательные качества, способствующие ЗОЖ.



# Цель настоящих исследований

- изучение зависимости формирования ЗОЖ на занятиях на укрепление и улучшения здоровья студентов.



# Задачи

1. Изучить научно-методическую литературу по разработанной теме.
2. Проанализировать навыки ЗОЖ в профессиональной деятельности студентов на их здоровье.
3. Изучить влияние ЗОЖ на укрепление здоровья студентов.



З Д О Р О В А Я

П Л А Н Е Т А



# Научная новизна

заключается в том, что впервые оценивается влияние здорового образа жизни студентов в процессе обучения.



# Практическая значимость

заключается в том, что созрела необходимость оценить и проанализировать физическую подготовку и здоровье студентов колледжа в процессе обучения для профессии «Машинист локомотива».



# Методика исследований

Исследования по определению физкультурных медицинских групп проводились в течение 3 лет в ГПОУ ЯО Ярославском градостроительном колледже на одних и тех же студентах трёх групп, обучающихся профессии «Машинист локомотива». Полученные результаты сравнивались. Проводился подбор специальных упражнений для совершенствования и развития профессионально-важных двигательных качеств и устранения небольших патологий для успешной будущей профессиональной деятельности.



# Методы исследований

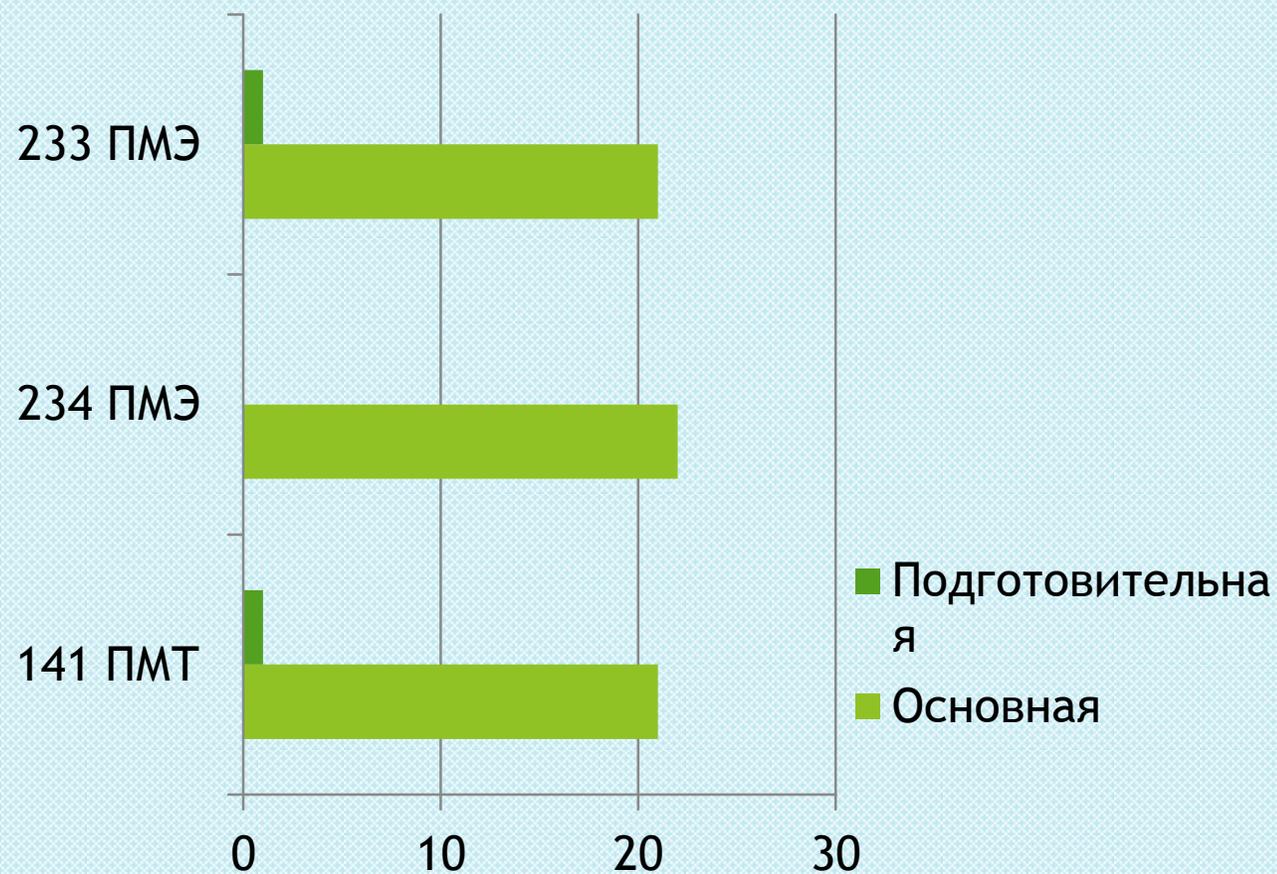
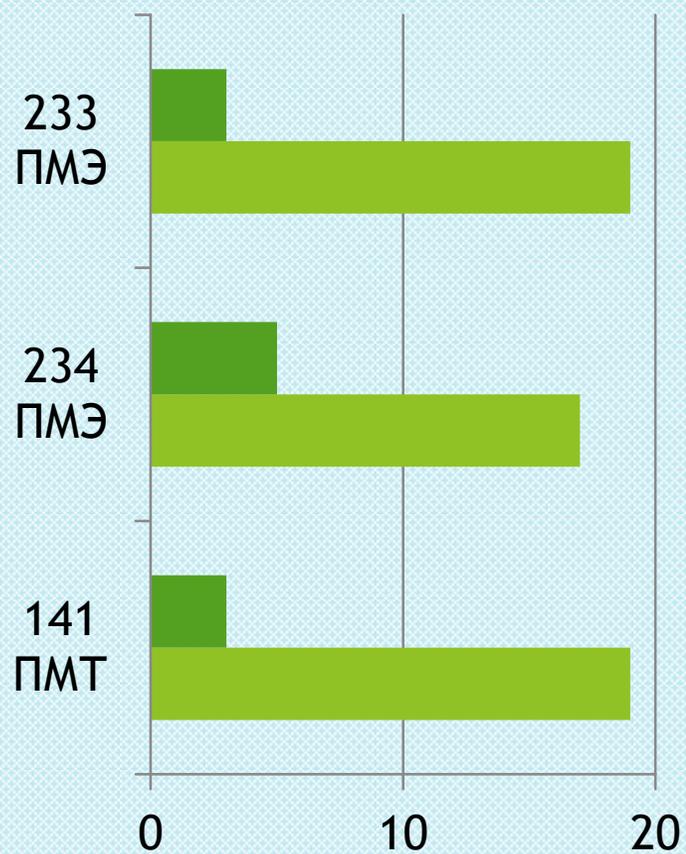
Сравнительный анализ, включающий сопоставление диагностики заболеваемости студентов и их физической подготовки.

Экспериментальный, включающий определение основных физических показателей развития и здоровье студентов.

Анализ литературных источников по теме



Диаграммы, отражающие контроль здоровья студентов ( мед. группы) на начало и на конец обучения их в колледже.



# Заболеваемость студентов (за 3 года)

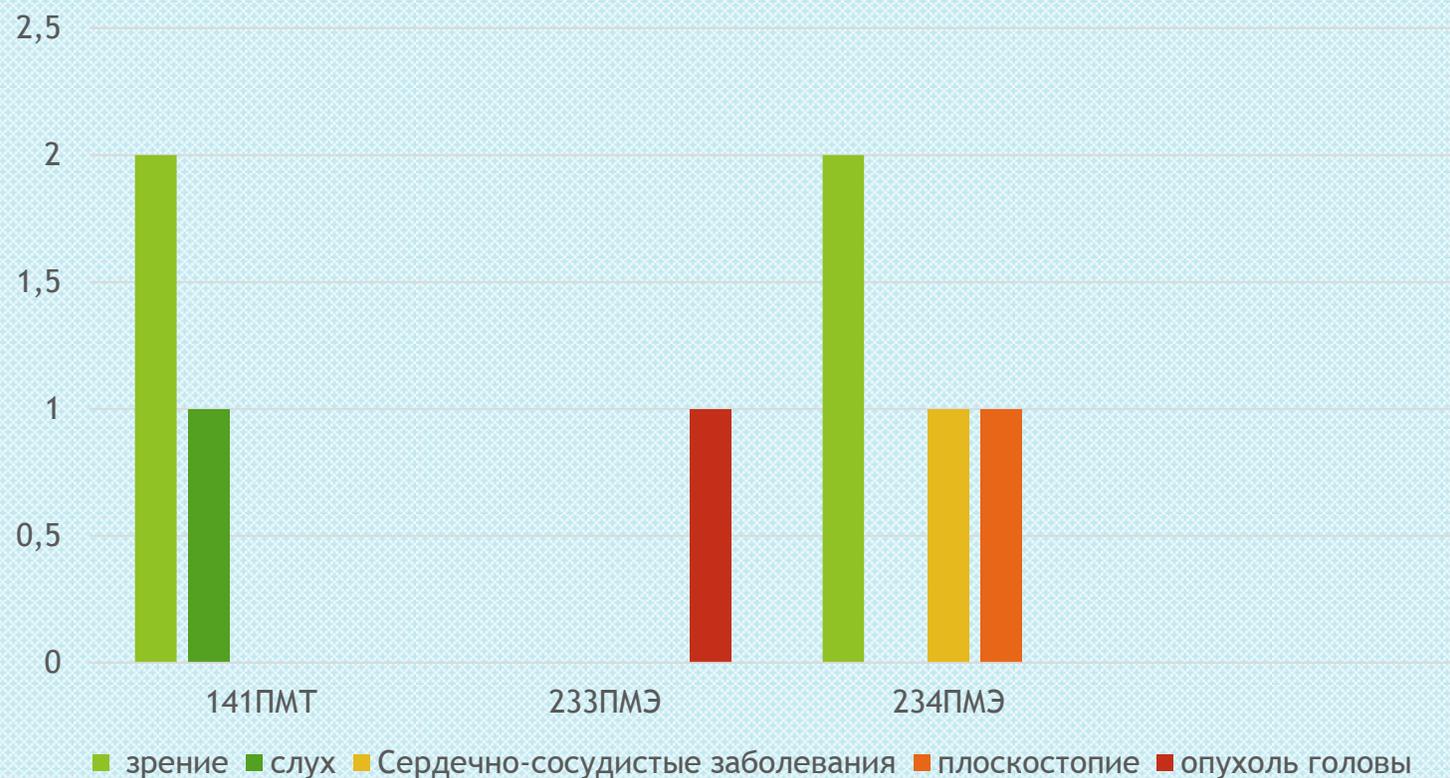


# Выводы по диаграммам

1. Ежегодно в колледж поступают студенты, имеющие различные патологии в состоянии здоровья.
2. В одной из групп % студентов с патологиями достигает критического значения, в виду того, что все обучающиеся по данной профессии, должны иметь 100%-ое здоровье.
3. Как видно из диаграммы, отражающей процент студентов перед выходом их на производственную практику, количество обучающихся, имеющих подготовительную группу, уменьшился с 11 до 2 человек.



Диаграмма,  
отражающая  
количество  
студентов с  
обнаруженными  
патологиями  
перед выходом на  
производственную  
практику



# ВЫВОДЫ ПО ДИАГРАММЕ

1. Число студентов за 4 года обучения в колледже, также имеет различные отклонения в здоровье.
2. Перед выходом на производственную практику у обучающихся были обнаружены такие патологии, как тугоухость и снижение остроты зрения (такие формы отклонений могли возникнуть в связи с неправильным образом жизни студента: проведении большого количества времени за компьютером и с наушниками, игры в телефон, производственный шум на практике, наследственный фактор, курение, перенесение различных инфекционных заболеваний и др.).



# Примеры физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Вводная гимнастика проводится перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность студентов в течение дня.

Физкультурная пауза проводится в течение дня в учебных мастерских и на производстве, а также после утомительной работы, вызывающих напряжение отдельных групп мышц и психических процессов.



# Комплекс физкультурной паузы для трудящихся выполняющих работу сидя

- ▶ Упражнения в потягивании;
- ▶ Упражнения для мышц туловища, рук и ног;
- ▶ Приседания, бег, прыжки, ходьба;
- ▶ Упражнения на расслабление мышц рук;
- ▶ Упражнения на координацию движений, на внимание.

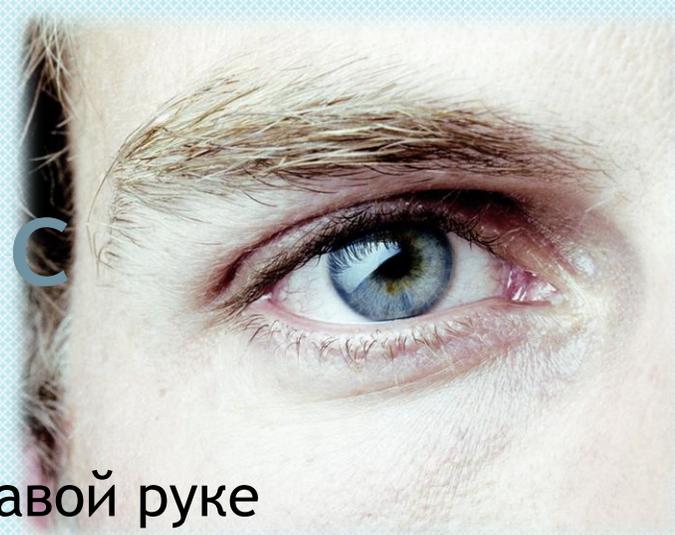


# Физические упражнения во время обеденного перерыва

- ▶ Во время обеденного перерыва, если длительность его продолжительна, а прием пищи был достаточно кратковременным, в оставшееся до начала работы время целесообразно не только пассивно отдохнуть, но и выполнить определенные виды упражнений с целью активизации отдыха и восстановительных процессов.



# Примеры общеразвивающих упражнений, сочетающихся с движением глаз



- ▶ И. п. - лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5 - 6 раз каждой рукой. При поднимании руки - вдох, при опускании выдох.
- ▶ И. п. - сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15 - 20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
- ▶ И. п. - стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 - 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.

# Примеры упражнений для профилактики тугоухости

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз.
2. Разгибаем, пригибаем словно бы раскатывая ухо. Уши должны стать теплыми.
3. Нажали пальчиками на мочки помассировали, опустили.
4. Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону.
5. Потяните уши в сторону - ( 20 раз).
6. Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (20 раз).



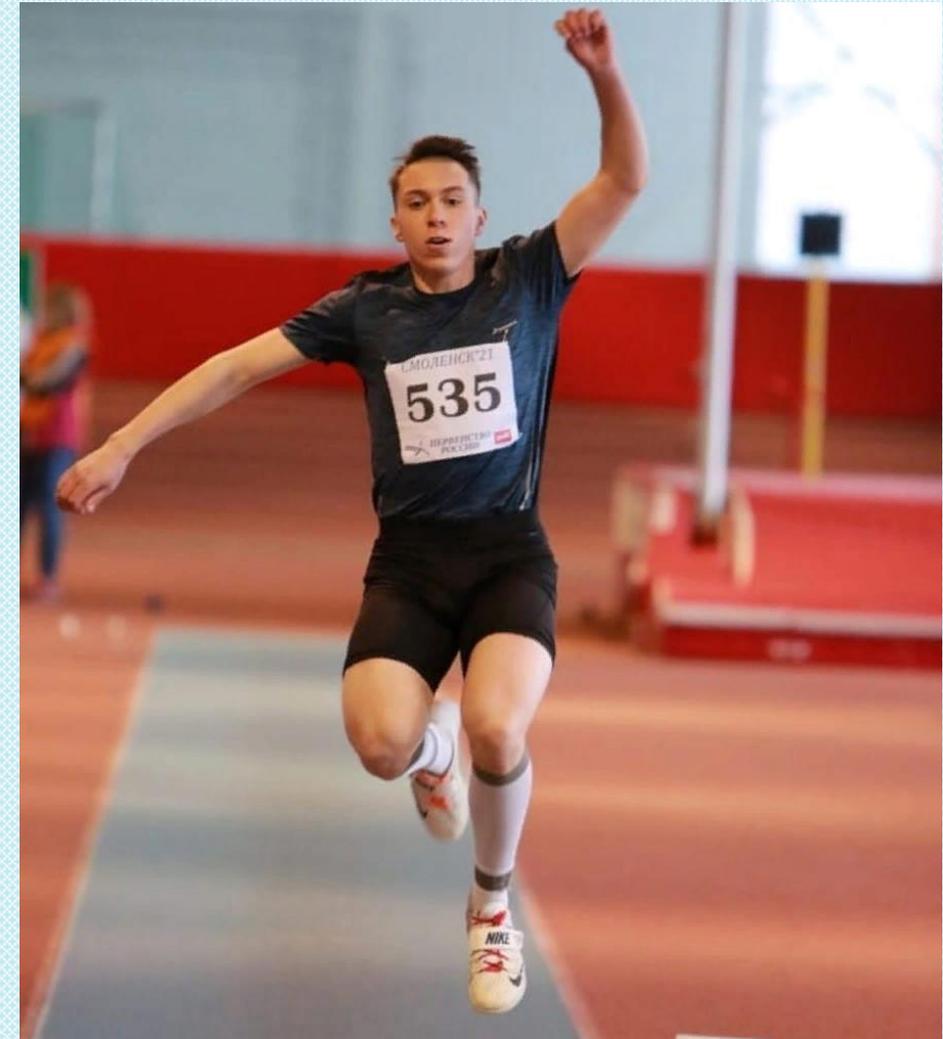
# Примеры упражнений для укрепления мышц шеи и спины

- ▶ И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.
- ▶ И. п. - сидя на стуле, держаться руками за спинку внизу. Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.
- ▶ И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты, локти на кровати (кушетке; полу). Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз); вернуться в и. п.



# Примеры упражнений для воспитания быстроты

- ▶ Бег на месте в упоре с максимальной частотой движений.
- ▶ Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью: с хода, с высокого и низкого старта.
- ▶ Бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Повторный бег на различных отрезках (от 30 до 200 м).
- ▶ Разнообразные эстафеты, спортивные и подвижные игры, единоборства, плавание, ведение мяча.



# Примеры упражнений для воспитания силы

- ▶ Упражнения с отягощением массой собственного тела.
- ▶ Подтягивание на перекладине; отжимание в упоре на полу, брусьях и др.
- ▶ Упражнения с гантелями.
- ▶ Из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) и др.
- ▶ Упражнения со штангой.
- ▶ Жим, толчок штанги от груди; поднятие штанги прямыми руками из различных исходных положений и др.



# Примеры упражнений для воспитания выносливости

- ▶ Продолжительный бег, бег по пересеченной местности от 500 м до 2-3 км юношей, плавание до 400-500 м (в ходе одного занятия). Бег по песку (по снегу) и др.
- ▶ Длительная езда на велосипеде по местности с различным рельефом, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки и др.
- ▶ Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Туристские походы. Передвижение на лыжах со средней интенсивностью. Бег на коньках и др...

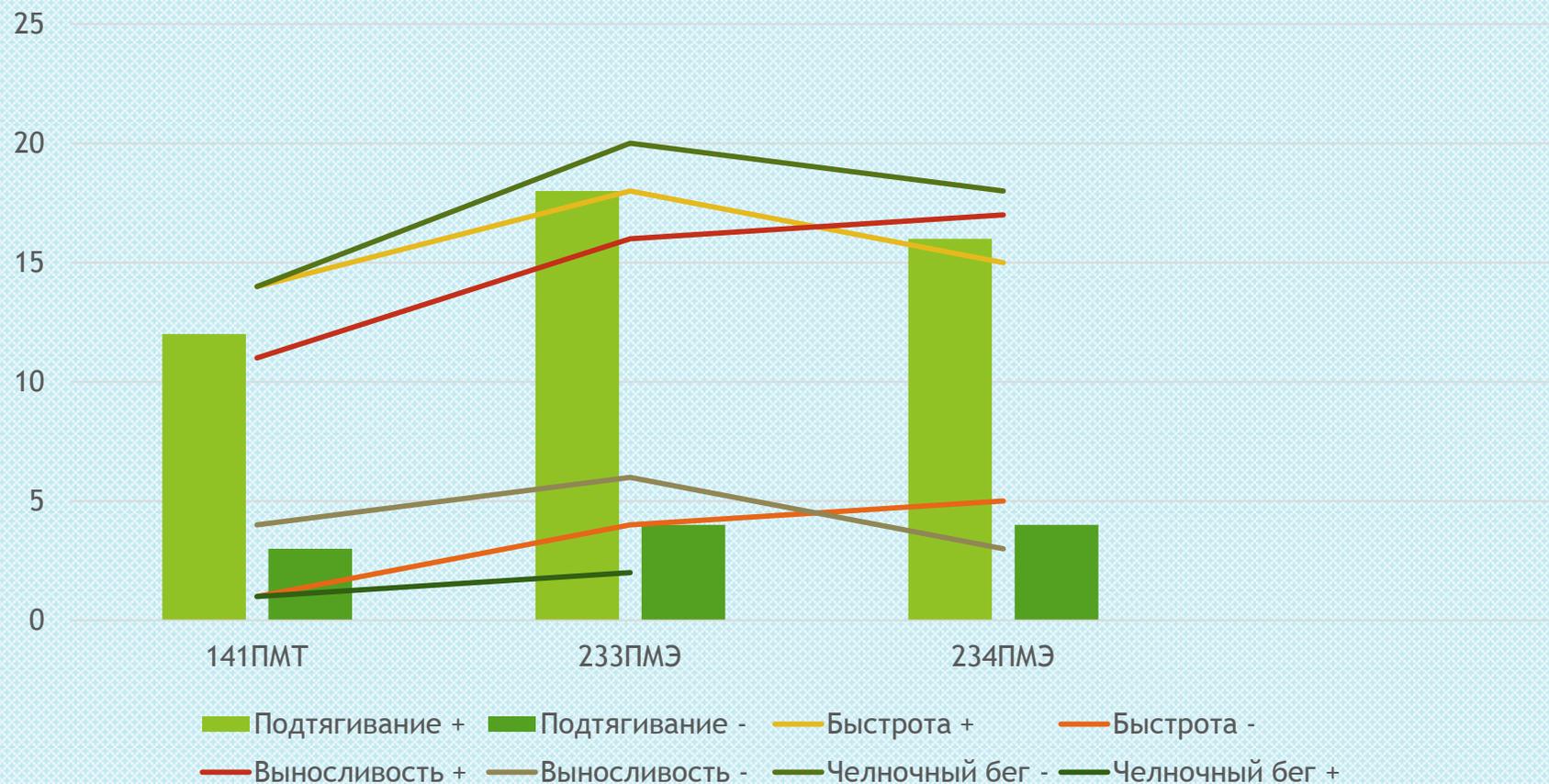


# Примеры упражнений для воспитания координационных способностей

- ▶ Различные варианты челночного бега, бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, специальные полосы препятствий, барьерный бег и др. Упражнения с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. Передача двух мячей в стену поочередно: ловля после отскока от пола; ловля без отскока от пола и др. Различные удержания ( с захватом за руку и за шею сбоку, с захватом за руку и туловище сбоку, с захватом за плечо и шею спереди и др.



# Результаты сформированности на тестовых заданиях в группах (за 3 года)



# Выводы по работе:

- ▶ В ходе исследования нами были изучены особенности и патологии физического здоровья студентов, обучающихся для профессии «Машинист локомотива».
- ▶ Разработаны комплексы упражнений для обучающихся как с нормальным здоровьем, так и с отклонениями.
- ▶ Выявлена положительная динамика по результатам медосмотра во время обучения, а также по профессионально-значимым двигательным качествам.
- ▶ Перед выходом на производственную практику выявились такие патологии как: снижение остроты зрения, тугоухость.

# Спасибо за внимание!

