

# Механизмы формирования здорового образа жизни у обучающихся

**Дворниченко Глеб Валерьевич**

**ГПОУ ЯО Ярославский градостроительный колледж**

**Руководитель физического воспитания,**

**преподаватель высшей квалификационной категории, мастер спорта СССР по ВПМ, 2 дан каратэ-киокусинкай, судья 1 категории, «Отличник физической культуры и спорта»**

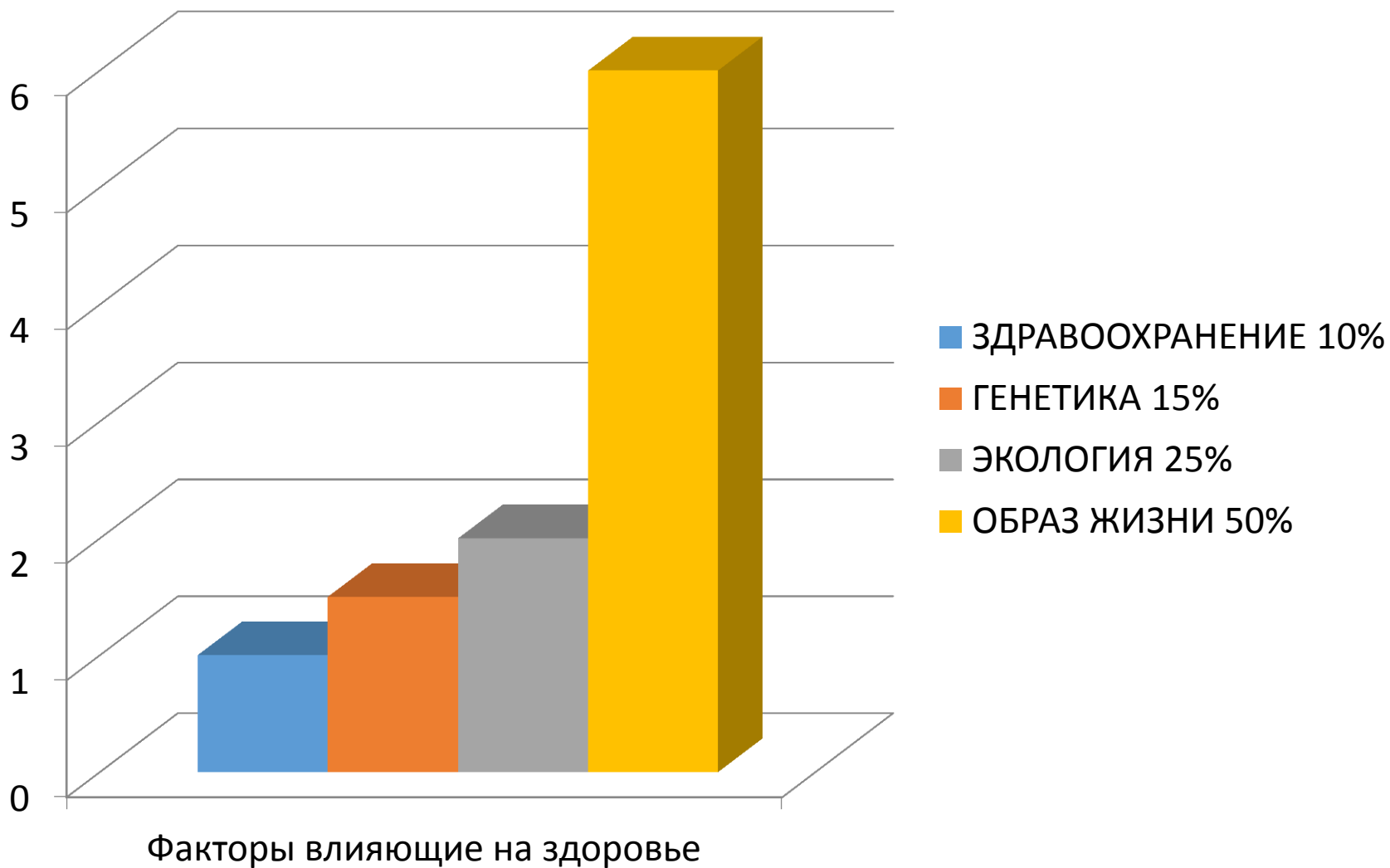


## Современный этап развития нашего общества

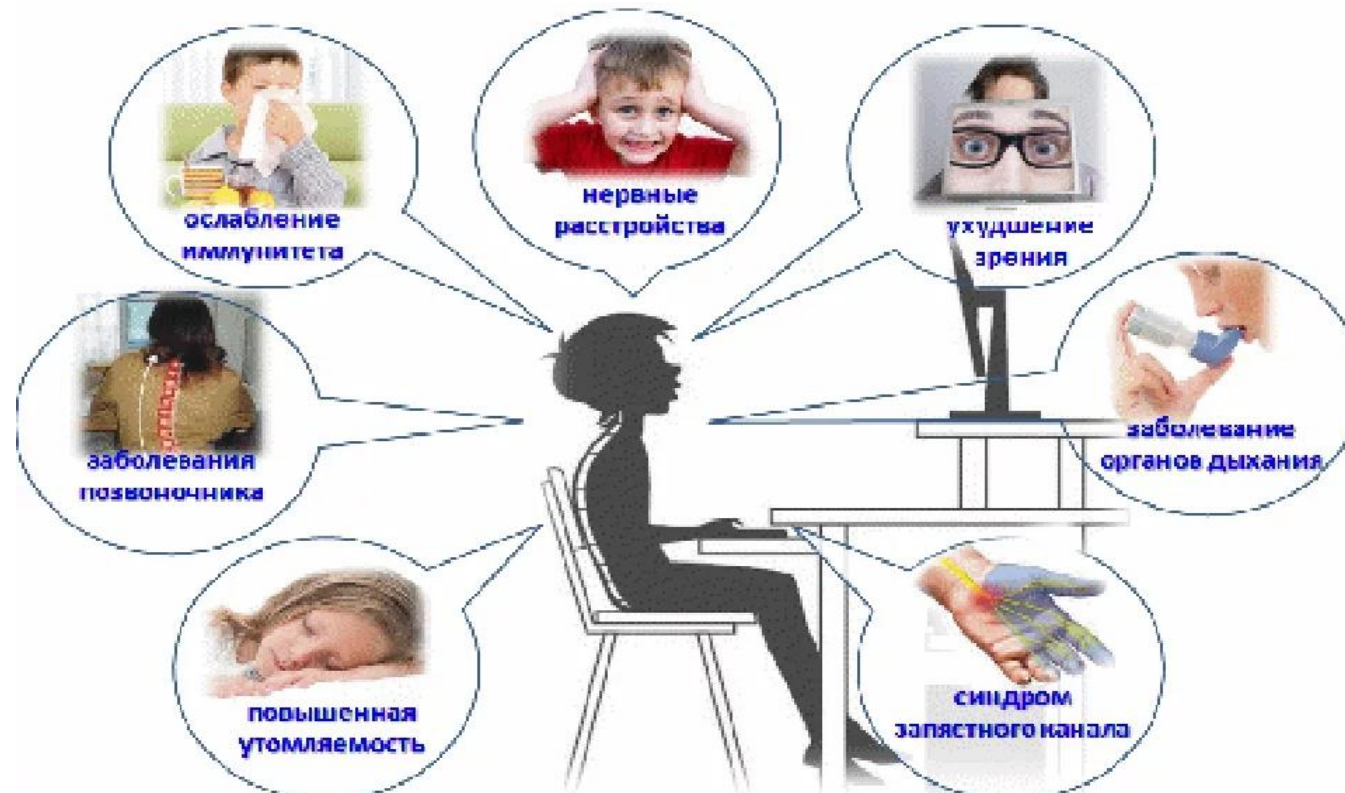


**Уровень здоровья человека зависит от многих факторов.**





**Большое значение для глобального нездоровья человечества имеет прогресс цивилизации, способствовавший "освобождению" человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма**



**Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья здоровый образ жизни становится потребностью.**



**Когда здоровый образ жизни становится потребностью!**



**Первыми шагами в этом направлении является выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки.**



**А также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни.**



**Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства**

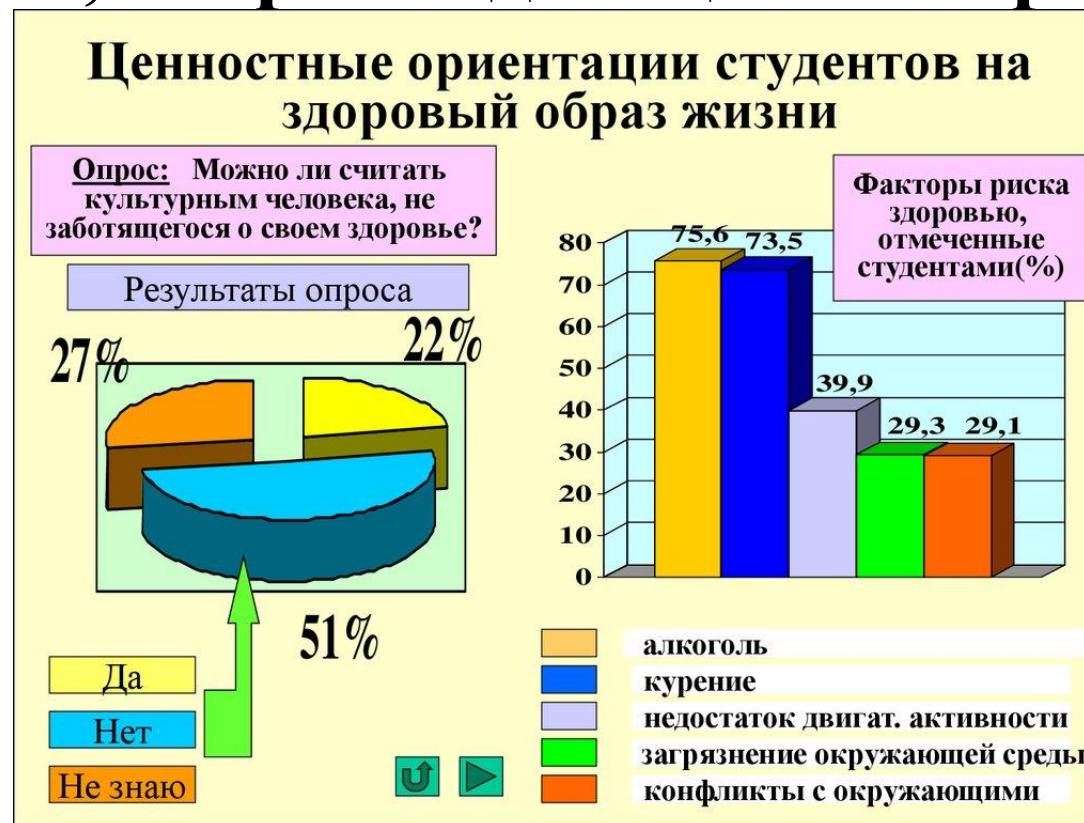




**Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.**



**Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.**



# Должно быть!



**От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) студента в колледже. В свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья студентов.**

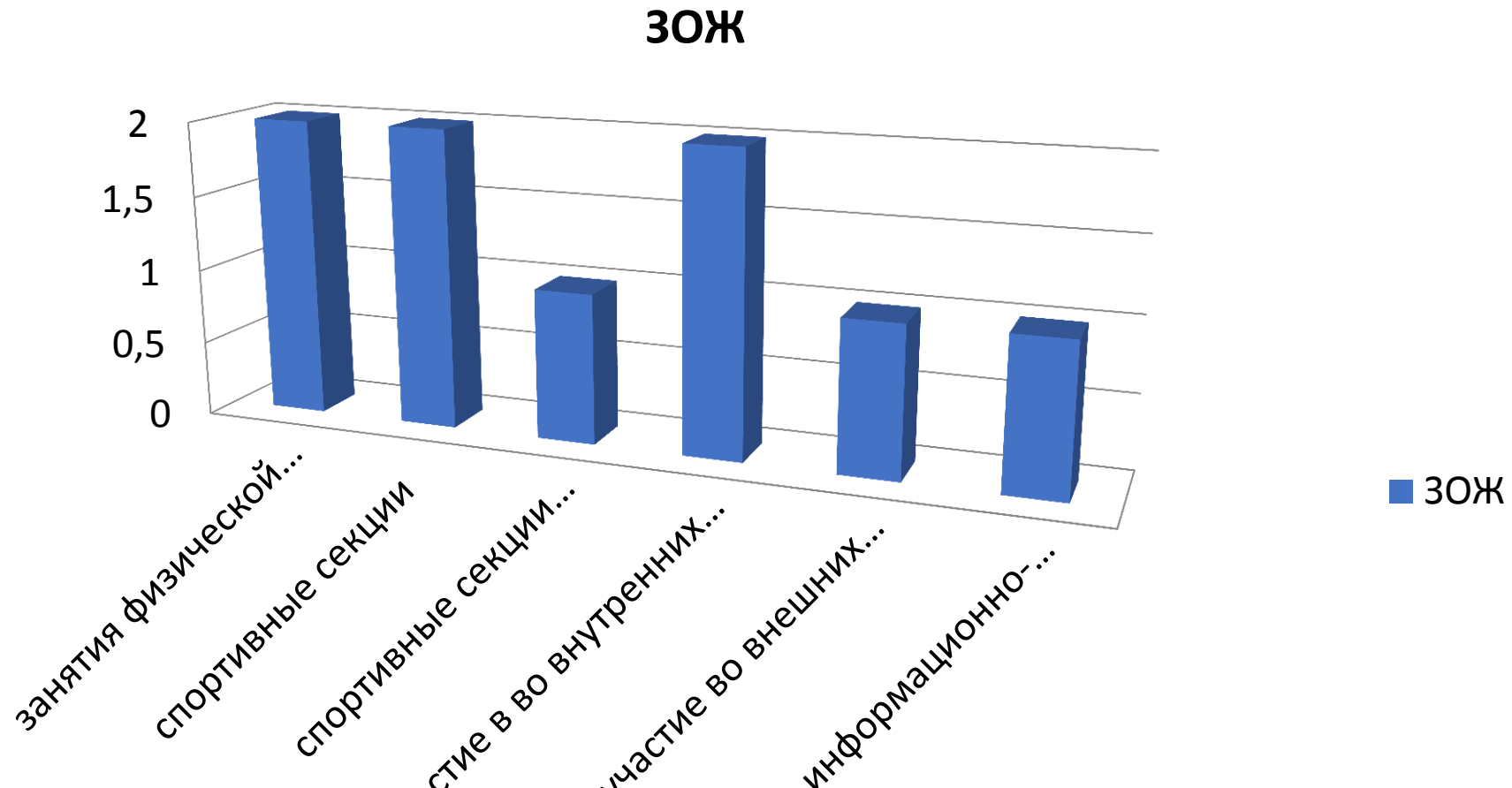


**Механизмы реализации для формирования здорового образа жизни у обучающихся в колледже :**

- 1. занятия по физической культуре;**
- 2. работа спортивных секций;**
- 3. занятость обучающихся в спортивных секциях другой ведомственной принадлежности;**
- 4. участие в спартакиаде колледжа;**
- 5. спортивно-массовые мероприятия различного уровня;**
- 6. информационно-разъяснительная работа.**



# Механизмы реализации для формирования здорового образа жизни у обучающихся в колледже :



**1. Занятия по физической культуре.  
Должны включать в себя :**

**программа,  
КТЦ,  
планы-конспекты,  
оборудованное место,  
наличие исправного оборудования и инвентаря,  
системное, компетентное проведение занятия.**





**Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает очень много важных задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в колледже в которой принимают активное участие (администрация, кафедра физического воспитания, руководители групп, медицинский работник, родители, студенты).**

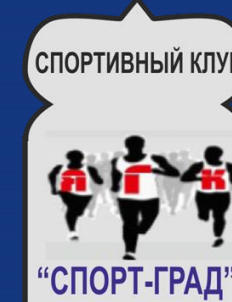


## 2-3. Работа спортивных секций.

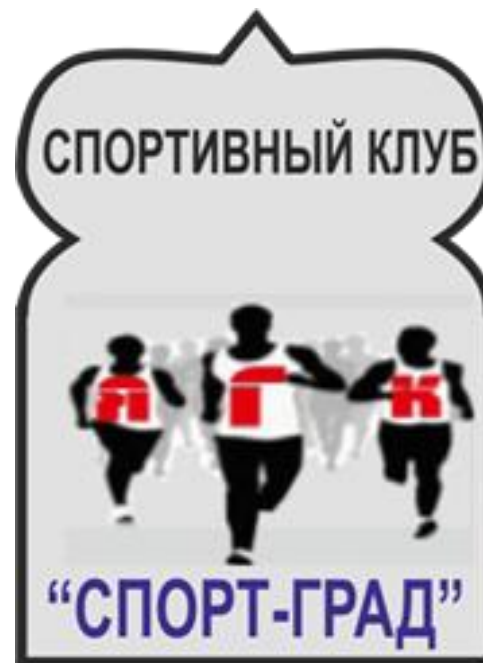
Должны включать в себя :

**все вышеперечисленное и главное желание преподавателя  
дать студентам то, зачем они приходят на тренировки.**





## спортивный клуб «СПОРТ-ГРАД»



Членами спортивного клуба  
являются студенты, преподаватели и сотрудники



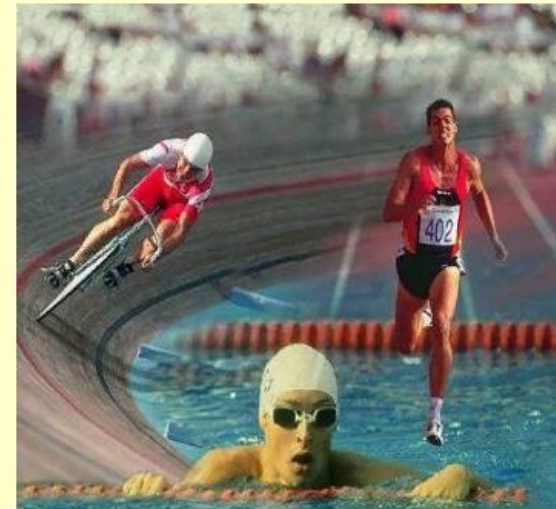
**Для удовлетворения различных физических потребностей студентов в колледже были организованы 15 спортивных секций, в которых студенты могут показать и развить свои физические качества**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,  
зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду  
будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.



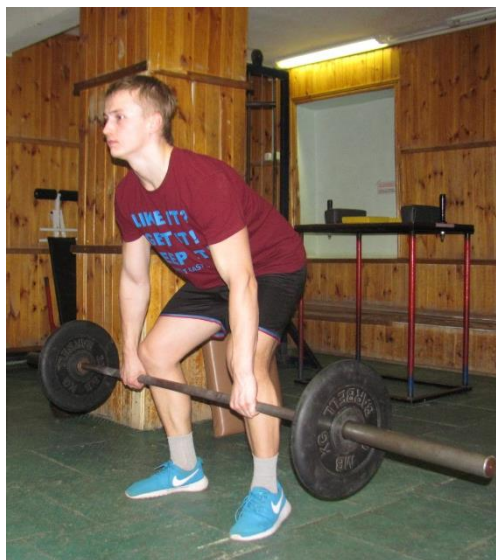
## Игровые

Футбол, Волейбол (юноши), Волейбол (девушки),  
Баскетбол (юноши), Баскетбол (девушки), настольный  
ТЕННИС



# Единоборства и индивидуальные

Пулевая стрельба, Самооборона (киокусинкай), Гиревой спорт, Арм-лифтинг, Плавание, Многоборье ГТО, 2 группы ОФП



## 4-5. Участие в спартакиаде колледжа и других физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, в составе сборных команд колледжа.



**Для реализации физических потребностей студентов, в колледже проводятся различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Это является одной из основных важнейших задач кафедры физического воспитания.**



**В колледже проводится спартакиада по 14 видам спорта, среди сборных команд курсов четырех отделений.**

**Легкоатлетический кросс, мини-футбол, мини-лапта, шашки, шахматы, настольный теннис, волейбол, баскетбол 3х3, флорбол, пулевая стрельба, арм-лифтинг, гиревой спорт, плавание, многоборье ГТО.**





# Спартакиада колледжа



# Спартакиада колледжа



# Спортивно-игровые конкурсы «Новобранцы», «А, ну-ка девушки!», «День здоровья», «День без табачного дыма», «Неделя кафедры физического воспитания»



## День здоровья



Конкурс «Слогана и плаката»



## Неделя кафедры физического воспитания



**Каждая победа поощряется призами**



## **4-5. Информационно-разъяснительная работа.**

**Во время проведения занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий у студентов возникает множество вопросов как по методике проведения, технике исполнения различных технических действий, по тактике.**



## Сдача норм ВФСК ГТО



является еще одним видом этой работы.

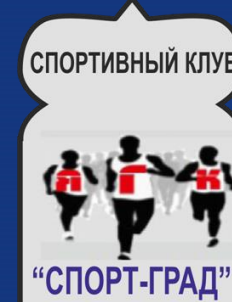


## Стенды достижений сборных команд колледжа



Показывают что нет предела к совершенству, всегда можно найти тот вид деятельности, который может принести успех, прилагая немного усилий!





Спасибо за внимание!

