**Сидоров Алексей Алексеевич**, преподаватель

ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

Челябинская область, г. Челябинск

**Методические рекомендации по организации работы с группами спортивного совершенствования «Пять ступеней на пути физического совершенства» в ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»**

Аннотация:

В статье приводится опыт организации физкультурно–оздоровительной и спортивной работы в ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

Физическая культура является обязательным предметом и осуществляется на протяжении всего периода обучения в соответствии с комплексной программой физвоспитания (ФВ) учащихся образовательных стандартов и учебных планов.

Все компоненты хорошей физической формы сердечно-легочная выносливость, сила, гибкость, правильное соотношение мышц и жира, отсутствие травм являются важным для хорошего здоровья в течении всей жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дало определение «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»

Проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель высказал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения из-за мало подвижного образа жизни. По данным различных исследований, лишь 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, в результате снижается производственный потенциал общества (Г. А. Кураев).

Оздоровительная направленность – это важнейший принцип системы физического воспитания. Это означает, что с помощью ФВ необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводиться проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных отношений внешних и внутренних факторов развитий человека.

Выбор той или иной методики занятий физкультурных упражнений (далее ФУ) с оздоровительной направленностью соотноситься с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

Занятия ФУ активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивая адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирование систем кровообращения и дыхания, а так же сокращают длительность восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

ФУ оказывает положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения: улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура, передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника; более совершенными становятся функции органов выделения, а так же желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта ФУ оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повысить

уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию двигательных умений и навыков (плавание, ходьба на лыжах и т.д.).

Оздоровительное, лечебное и тонизирующие влияние ФУ на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а так же массажа

Таким образом, регулярное применение ФУ и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

Условием решения данной проблемы может способствовать разработка и реализация данной образовательной программы **«Пять ступеней на пути физического совершенства»**

**Цель:**

- совершенствование знаний учащихся по оздоровительным системам;

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;

- воспитание научного подхода с точки зрения здоровья к физической культуре;

- воспитание культуры здоровья.

**Задачи программы:**

- углубить знания учащихся о взаимосвязи физического здоровья с душевным и психическим состоянием человека, о культуре здоровья;

- раскрыть зависимость состояния здоровья от правильного положения позвоночника;

- способствовать формированию научного подхода к физической культуре, ответственного отношения к своему здоровью;

- формировать здоровый образ жизни;

- защитить организм от стрессовых ситуаций;

- развить физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость;

- совершенствовать двигательные умения и навыки, применять их на практике в повседневной жизни.

**Набор учащихся:** по желанию.

**Возраст:** неограничен.

**Вид занятий:** теоретический и практический.

**Продолжительность:** 3 часа

**Наполняемость:** минимум 12 человек и больше

**Срок реализации программы -** 1 год.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление мышечного корсета тела;

- развитие силы и ловкости;

- развитие гибкости позвоночника;

- развитие скоростной выносливости;

- желание дальнейшего физического совершенства;

- укрепление суставов верхних и нижних конечностей;

- формирование у учащихся потребности к самостоятельным занятиям;

- выработка морально-волевых качеств;

- укрепление здоровья;

- умение корректировать ВУ свое телосложение.

**Основные правила:**

1. постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок;
2. разнообразие применяемых средств ФВ;
3. систематичность

**Технология обучения:**

- личностно – ориентированный подход к учащимся;

- интегрированное обучение (связь с другими предметами: основами безопасности жизнедеятельности и культурой здоровья, химией, биологией, физиологией, гигиеной).

**Основные методы и приемы, используемые на занятиях:**

Специфические методы ФВ:

1. Методы строго регламентированных упражнений;
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
4. Круговой метод

**Общепедагогические методы:**

1. Словесный метод (описание, объяснение, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, распоряжение, команды);
2. Наглядные методы (непосредственная наглядность; срочная информация).

**Средства, используемые на занятиях:**

1. Комплексы физических упражнений на все группы мышц;

2. Циклические физические упражнения (бег, ходьба на лыжах, плавание, оздоровительная ходьба);

3. Из разделов учебной программы:

- гимнастики;

- л/атлетики: бег, метание, прыжки;

- спортивные игры: волейбол, футбол, н/теннис, баскетбол, бадминтон;

- подвижные игры;

- эстафеты, прыжки на скакалке;

- упражнение на снарядах;

- акробатические элементы;

- упражнения с предметами;

- упражнения на тренажерах.

4. Упражнение из оздоровленных систем:

- массаж и самомассаж, точечный массаж

- атлетическая гимнастика;

- ритмическая гимнастика;

- шейпинг.

5. Использования естественных сил природы (солнце, воды и воздуха), закаливание организма и гимнастических факторов (режим дня: отдыха, работы, учебы, двигательной активности, питание)

6. Общая физическая подготовка

7.Упражнение прикладной направленности.

Упражнения на развитие двигательных физических качеств включаются на занятиях в течение всего учебного процесса и варьируются по индивидуальным склонностям учащихся и их самочувствия.