Государственное профессиональное образовательное учреждение

Кокуйское профессиональное училище

**Доклад**

**на тему:**

**« Спорт, в физическом воспитании студентов »**

Выполнила: преподаватель

физической культуры

Прохорова Е. А.

Кокуй, 2017г.

**« Спорт, в физическом воспитании студентов »**

Спорт оказывает огромное влияние на физическое и духовное развитие человека. Более того, активные занятия спортом способствуют здоровому образу жизни молодежи. Так, большинство студентов, занимающихся спортом выказывают отрицательное отношение к наркотикам и к курению. Кроме того, молодые спортсмены изредка употребляют спиртные напитки.
Именно поэтому во всех училищах страны целесообразно усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни.

Образ жизни студентов является показателем того, каковы мотивы, ценностные ориентации, содержание, способы и формы жизнедеятельности будущих специалистов. Исследования показывают, что студенты в основном ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, но недостаточно отдыхают, не рационально используют свой досуг. Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям необходимо в учебных заведениях разрабатывать учебно-методические комплексы по дисциплине «физическая культура», спортивные секции.

**Задачи спорта в физическом воспитании студента**

**Задачи**

 **Общие Специальные**

**Оздоровительные**

**Воспитательные**

**Образовательные**

**Оздоровительные**

* - достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения
* -охрана и укрепление здоровья студентов
* повышение умственной и физической работосполсобности

**Воспитательные**

* формирование двигательных навыков и умений
* развитие двигательных способностей

**Образовательные**

* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
* воспитание активности, самостоятельности и нравственно – волевых черт личности

**Специальные задачи спорта в физическом воспитании студента направлены на:**

* преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
* формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
* подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
* воспитание специфических волевых качеств;
* содействовать повышению производительности труда работающих;
* способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
* создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.

**Влияние физических упражнений на здоровье студента**

У студента, занимающегося спортом практически всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и молодой человек остается в хорошей форме на протяжении длительного времени.

**Значимость некоторых физических упражнений и видов спорта в физическом воспитании студента**

**Организация двигательной активности**

**Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);**

 **6-10 час/нед.(девушки)**

**Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день**

Занятие спортом оказывают весьма существенное влияние на образ жизни студента. Занимаясь спортом, большинство молодых людей отказываются от курения, наркотиков и алкоголя, что в целом способствует здоровому образу жизни.

**Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов (данные опроса)**

**Участие в спортивной жизни**

 **Внеучебные спортивные занятия**

 **Занятия в сборных командах училища**

**Основные причины невнимания к своему здоровью**

 **Нехватка времени**

 **Отсутствие воли**

Спорт, различные физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.