

Моя педагогическая идея

Мордяшова Ирина Леонидовна, преподаватель физической культуре, ГАПОУ СО «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж», город Екатеринбург.

Формирование проблемы. Основопологающей задачей государственной политики Российской Федерации является создание условий для роста благосостояния населения. Главной проблемой является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, в особенности подрастающего поколения.

Актуальность. В настоящее время методико-биологические исследования показывают, что обучение в СПО носит стрессовый характер и развитие целого ряда заболеваний. Установлено, что физическая активность существенно влияет на здоровье человека. Множество факторов окружающей среды снизили физическую активность.

Задача. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования физической активности студентов среднего профессионального образования с учетом индивидуальных особенностей средствами легкоатлетических упражнений.

Противоречие:

- осознание студентами СПО о необходимой потребности в ведении здорового образа жизни
- необходимость в разработке новых методов повышения физической активности студентов и недостаточная научная обоснованность подхода к формированию этой активности
- потребности в формировании физической активности студентов, но отсутствия комплексного контроля и системы оценивания ее уровня.

Основная идея. Научное исследование в системном использовании физических упражнений, в основе которых лежит целенаправленные двигательные действия. Основной идеей является разработка учебных программ для студентов СПО, которые будут включать основные комплексы физической активности, такие как:

1. Аэробная выносливость
2. Скоростная выносливость
3. Силовая выносливость
4. Скоростно-силовая выносливость
5. Гибкость
6. Быстрота
7. Динамическая мышечная сила
8. Ловкость.

Все вышеперечисленные физические упражнения будут применяться студентами первого, второго, третьего и четвертого курса на базе колледжа, для развития и улучшения личных результатов.