

Реализация педагогических идей С.Т. Шацкого в современной образовательной парадигме

Савелов Николай Игоревич,

зав.кафедрой информатики и права,

ГАПОУ МО «Колледж «Угреша»,

МО, г.Дзержинский

СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос заинтересованности студентов занятиями спорта во время внеклассного мероприятия, как неотъемлемой частью развития здорового образа жизни.

Ключевые слова: ЗОЖ – здоровый образ жизни, важность спорта, базовые упражнения, вид спорта.

В ходе раскрытия поставленной темы будут рассмотрены следующие задачи:

1. Воспитание внимательного отношения студентов к своему здоровью, желания заниматься спортом;
2. Ознакомление учащихся с понятием базовых физических упражнений на каждый день и доказательство их значимости;
3. Помощь в выборе доступного вида спорта, относительно физиологическим параметрам человека.

Здоровый образ жизни – это главное ядро в существовании человечества. Ведь ни для кого не секрет, что здоровье человека всегда стоит на первом месте относительно остальных его параметров. И даже друг другу, в первую очередь, мы всегда желаем именно здоровья. Поэтому, каждому человеку необходимо следить за состоянием своего организма. А для этого нужно развивать в своем теле здоровую жизнь, с помощью различных упражнений и занятиями спортом. И никто не спорит, что именно с пониманием этого главного закона жизни вы можете стать знаменитым на всю страну или мир – достаточно только развить в себе интерес и желание идти вперед.

Давайте с вами разберемся, из чего же состоит здоровый образ жизни. Посмотрите на представленную схему (рисунок 1)

Реализация педагогических идей С.Т. Шацкого в современной образовательной парадигме



Рисунок 1. Здоровый образ жизни

В доказательство того, что физические упражнения необходимы для формирования здорового образа жизни, я предлагаю вашему вниманию один интересный видеоролик о важности спорта (файл «Важность спорта»).

Предлагаю прямо сейчас провести вместе с вами базовые упражнения, с помощью которых мы можем почувствовать себя более счастливыми. И для этого нам даже не нужно будет вставать со своего места. С их помощью мы расслабим свои мышцы после тяжелого учебного дня (файл «Зарядка за партой»).

Как видите, даже такие легкие повседневные упражнения, доставили нам массу удовольствия и веселья.

Продолжим наш урок и постараемся ответить на главный вопрос, который мучает каждого человека при столкновении с различными видами спорта.

У большинства подростков всегда возникает вопрос, каким видом спорта мне начать заниматься, чтобы он был мне не в тягость? Или проще – какой вид спорта мне подходит?

Конечно, для ответа на этот вопрос, можно посоветоваться с родителями или друзьями. Но и современные информационные технологии тоже могут помочь в этом. В этом нам поможет компьютерный онлайн-тест под названием «Какой вид спорта мне подходит». [1]

Данный тест анонимный и состоит из 12 вопросов. Каждый студент проходит его за отдельным компьютером. В конце теста, после ответа на все вопросы, выходит результат, в котором прописаны рекомендации к занятиям тем или иным видом спорта (рисунок 2).

Реализация педагогических идей С.Т. Шацкого в современной образовательной парадигме

Результаты теста:

Ваше тело находится вполне приличной форме, хотя физических нагрузок явно недостаточно. Время от времени вы пытаетесь начать регулярные занятия спортом, но всегда что-то отвлекает от намеченных целей. Не забывайте, что у организма ограничен запас прочности, без регулярных упражнений могут начаться проблемы со здоровьем или будет расти лишний вес. Вам подойдут аэробика, легкий бег, скандинавская ходьба, силовые нагрузки на тренажерах, плавание, катание на роликах и коньках.

Рисунок 2. Результат теста

Если высказывать свою точку зрения, то я считаю, что каждый человек, относительно своих интересов и возможностей, может без особого труда поддерживать здоровый образ жизни и заниматься различными видами спорта. Например, творческие люди могут заниматься танцами или фигурным катанием. Люди, которые сильно устают после трудового дня, могут ходить в бассейн и т.п. Но выбор остается за вами...

И закончить свою тему мне хотелось бы словами Сократа – «Человек, который следит за своим здоровьем, лучше любого врача». Любите себя и свое тело, уделяйте ему особое внимание и тогда вы будете в гармонии с самим собой. [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт *Интересные психологические тесты. Тест на вид спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://testmind.ru/xarakter/test-na-vid-sporta.html>.*
2. Сайт *Высказывания о спорте и здоровом образе жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ozog.ru/vyskazyvaniya-o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni.html>.*