

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сахалинский техникум сервиса»

Всероссийский конкурс для студентов «Практический проект»

Производственная гимнастика для парикмахеров

Код и наименование профессии/специальности

43.02.17 Технологии индустрии красоты

Общеобразовательная дисциплина

Физическая культура

ФИО участника

Васильева Кира Андреевна

Тимкина Полина Евгеньевна

Руководитель проекта:

Перелыгина Вероника Васильевна

Сахалинская область

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Основная (содержательная) часть	4
2.1. Механизмы реализации	4
2.2. Результаты и эффекты.....	6
3. Заключение	8

1. Введение

Цель данного индивидуального проекта состояла в формировании устойчивого интереса обучающихся к регулярным физическим нагрузкам, развитии основ здорового образа жизни и обеспечении понимания значимости физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья при выполнении ими трудовых функций (исходя из осваиваемой ими образовательной программы).

Основные задачи проекта включали в себя:

- формирование позитивного отношения к физической культуре и активному образу жизни;
- овладение техниками выполнения упражнений и предотвращению травматизма;
- стимулирование самостоятельной организации регулярных занятий физической культурой при освоении будущей профессии;
- расширение кругозора занимающихся относительно разновидностей двигательных действий и форм оздоровительной физической активности в будущей профессии;
- развитие творческого потенциала, нестандартного подхода при выполнении упражнений.

Несомненным достоинством и значимостью данной проектной практики является использование современных технологий в обучении (подготовка видеоролика), развитие коммуникационных навыков и самодисциплины, креативного мышления, получение несомненно важных знаний о здоровьесбережении в условиях будущей профессии.

2. Основная (содержательная) часть

2.1. Механизмы реализации

Для эффективного достижения целей проекта, помогая обучающимся развить интерес к физической культуре и повысить уровень своей физической подготовки, сформировать полезные привычки для дальнейшей трудовой деятельности, были использованы разнообразные методы и подходы:

Информационно-разъяснительный метод. Проведение бесед, лекций, посвященных вопросам двигательной активности в условиях получаемой профессии, профилактике травм и профессиональных заболеваний. На основе этого совместно со студентами были подобраны оптимальные и выполнимые в условиях рабочего места парикмахера двигательные действия.

Метод демонстрации. Преподавателем продемонстрированы правильные техники выполнения упражнений, с проговариванием и остановкой на основных опорных точках.

Практический метод. При создании видеоролика обучающиеся непосредственно принимали участие в выполнении упражнений.

Самостоятельная работа. Работа с методической и учебной литературой по вопросам профессиональных заболеваний парикмахеров, а также по существующим методикам производственных гимнастик по данной профессии.

Здоровьесберегающие технологии. Применение методик, обеспечивающих безопасность выполняемых двигательных действий, снижение риска возникновения травм и переутомления.

Интегративный подход. Интеграция занятий по физической культуре с образовательными дисциплинами, такими как психология. Обучающиеся учились взаимодействовать в мини-группе, распределять роли (оператор, монтажер, актер и т.д.).

Активизация познавательного интереса. Были созданы условия для изучения теории и практики физической культуры, вовлечение в

эксперименты, направленные на понимание влияния физической активности на организм при выполнении трудовой функции.

Творческий подход. Поощрение креативности и инициативы учеников путем разработки собственных комплексов упражнений, участия в создании необычного способа подачи информации.

Этапы создания индивидуального проекта.

1 этап (декабрь 2023 года). Выбор темы, постановка цели, определение задач проекта.

На данном этапе преподавателем и обучающимися была определена тема индивидуального проекта, обозначена его цель и сформулированы задачи, которые следовало последовательно решить для успешного достижения цели.

2 этап (январь – март 2024 года). Исследовательская часть.

В ходе исследования обучающимися путем изучения научной литературы, опросов парикмахеров, были выявлены наиболее часто встречающиеся у них проблемы, связанные с работой опорно-двигательного аппарата. Далее были подобраны оптимальные двигательные действия, которые несложно будет воспроизводить парикмахерам в условиях ограниченного рабочего места для повышения двигательной активности и снятия усталости. Затем с преподавателем были обсуждены техники этих упражнений, а также методические особенности их демонстрации.

3 этап (апрель-май 2024 года). Оформление и защита.

Студентами был снят необходимый видеоматериал, произведено его редактирование и монтаж. Защита проекта состоялась путем демонстрации в мастерской индустрии красоты, где будущие парикмахеры (студенты старших курсов) смогли оценить результаты работы, выполнив предлагаемые упражнения.

Данный проект был реализован в группе из 2 человек, с использованием цифровых технологий (видеосъемка и монтаж).

Также при создании индивидуального проекта была использована учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 396 с. - (Общеобразовательный цикл). - ISBN 978-5-534-16014-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/568406>;

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 115 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15551-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/568070>.

2.2. Результаты и эффекты

Работа над проектом позволила обучающимся достичь следующих результатов:

- формирование мотивации. Проект мотивирует студентов регулярно заниматься физическими упражнениями при понимании значимости здоровья и двигательной активности для полноценной жизни.

- развитие личностных качеств. Выполнение проекта развивает целеустремленность, дисциплину, ответственность, способность ставить цели, планировать свою деятельность и достигать результатов. Также несомненным достоинством проекта является развитие креативного мышления у студентов, их творческих способностей.

- приобретение практических навыков. Обучающиеся самостоятельно выбирают оптимальные способы решения задач, составляют комплексы упражнений, оценивают состояние здоровья и предполагают конечный результат.

- применение теоретических знаний на практике. Проект позволил применить на практике полученные знания о двигательном действии, о технике его выполнения, физиологии физических нагрузок, методиках применения комплексов упражнений и профилактики профессиональных заболеваний.

- создание базы для дальнейших достижений. Индивидуальный проект может послужить основой для дальнейшей самоорганизации, самостоятельного поддержания физического состояния и формирования как собственных здоровых привычек, так и привычек коллег.

- связь с будущей профессией. Обучающиеся при выполнении индивидуального проекта помимо теоретических и практических знаний и умений по дисциплине «Физическая культура» познакомились с особенностями будущей профессии, получили ценные знания по организации производственной гимнастики по получаемой специальности.

Также одним из положительных эффектов от выполненного проекта можно выделить тот, что созданный видеоролик периодически демонстрируют при проведении практических занятий в учебной лаборатории будущих парикмахеров. Это позволяет им выполнять производственную гимнастику, а также создает положительный эмоциональный фон на занятии.

3. Заключение

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учётом профессиональной направленности нацелено, в частности, на решение следующих задач:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Реализованный индивидуальный проект позволил достичь указанных задач.

Таким образом, выполнение индивидуального проекта по физической культуре обучающимися по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты – это важный этап образовательного процесса будущих специалистов индустрии красоты, способствующий формированию здорового образа жизни и всестороннему развитию личности.