**ДОКЛАД**

**Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС СПО по дисциплине «Физическая культура»**

После окончания школы перед подростками возникает проблема выбора - нужно жить в соответствии с ритмом жизни, успевать делать много новых дел, учиться и т.д. Но как при этом оставаться здоровым и полным сил, ведь не всегда возможно совместить учебу в колледже или ВУЗе с занятиями спортом?

Обучение в колледже по сравнению со школой имеет существенные отличия и требует большего напряжения и эмоциональной устойчивости. При переходе на следующую ступень образования у подростков складывается еще более неблагоприятная ситуация со здоровьем, в связи с ростом объема и сложности учебной информации. Продолжая наращивать объем и интенсивность информации, современное образование не полностью решало проблемы психической и физической переносимости учебных нагрузок студентами.

В этих условиях актуализируются задачи создания здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях, как возможной альтернативы в воздействии на сознание подрастающего поколения, осознание ими ценности своего здоровья.

Цель работы: обеспечить системно-целостное формирование здоровьесберегающего пространства колледжа, посредством физического воспитания студентов, позволяющего обеспечить сохранение и укрепление здоровья учащейся молодёжи.

Реализация цели работы определяет ряд задач:.

1.​ Изучить особенности формирования здоровьесберегающей среды посредством физического воспитания.

2.​ Смоделировать процесс формирования здоровьесберегающей среды в процессе физического воспитания в колледже.

В систему здоровьесберегающего пространства колледжа входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья

2. Учет особенностей возрастного развития

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

Изучая виды здоровьесберегающих технологий можно выделить наиболее значимые для формирования здоровьесберегающей среды посредством физического воспитания:

- физкультурно-оздоровительные (закаливающие процедуры, воспитание физических качеств);

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- здоровьесберегающие образовательные технологии (осознание преподавателями ответственности за сохранение здоровья студентов при высоком уровне компетентности в данном вопросе);

- компенсаторно-нейтрализующие (нейтрализация перегрузки через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, профилактика нарушений зрения, осанки);

- стимулирующие технологии (активизация собственных сил организма через самомассаж, закаливающие процедуры);

- информационно-обучающие (обеспечение необходимого уровня грамотности для заботы о здоровье через валеологическую направленность учебно-воспитательного процесса.

На основе выбранных технологий мы создали модель здоровьесберегающей среды, состоящую из 7 модулей.

Модуль 1. Здоровьесберегающая инфаструктура процесса физического воспитания;

Ее составляющими являются:

- состояние и содержание спортивных помещений и площадок в соответствии с требованиями СанПина

- оснащенность необходимым оборудованием и инвентарем процесса физического воспитания в соответствии с разделами программы по дисциплине «Физическая культура», а также проведение спортивно-массовых мероприятий;
- соответствие состояния оборудования гигиеническим нормам, росту учащихся;
Модуль 2. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья студентов.

На основании распределения студентов по группам здоровья и с учетом рекомендаций врачей строится процесс физического воспитания, включающий в себя внедрение здоровьесберегающих технологий, с целью обеспечения учащимся возможности сохранения здоровья за период обучения , формирования у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, в ом числе в профессиональной деятельности в дальнейшем. Учащиеся основной и подготовительной группы занимаются по основной образовательной программе дисциплины «Физическая культура», с дополнительными комплексами ЛФК по видам заболеваний учащихся с подготовительной группой и снижением нормативных требований. Учащиеся специальной группы «А» посещают основные занятия физической культуры, без сдачи нормативов и выполнением комплексов упражнений, рекомендованных врачом.

Модуль 3. Психолого-педагогическая коррекция сознания студентов.

Психолого-педагогическая коррекция личности начинается с диагностики жизненных приоритетов учащихся, состояния их здоровья. Для этого могут использоваться:

- изучение и анализ личных дел учащихся;

- диспансеризация учащихся;

- педагогическое наблюдение, беседы с учащимися;

- анкетирование учащихся с целью оценки мотивации к занятиям физической культурой.

Полученные данные позволят глубже познать учащихся, найти с ними точки соприкосновения и совместно строить образовательную деятельность, как равноправные участники педагогического процесса, что способствует снижению риска возникновения конфликтов, а в следствие нервных стрессов и неврозов.

Модуль 4. Мониторинг физического здоровья учащихся.

1.​ Исследование физического развития.

Проводится в начале учебного года специалистами поликлиники, самостоятельно учащимися и под руководством преподавателя физической культуры с использованием антропометрических методик:

1). Соматометрических ( длина тела, масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки );

2). Физиометрических (жизненная емкость легких, сила кисти);

3). Соматоскопических (телосложение, осанка)

Комплексная оценка физического развития включает для каждого протестируемого:

- анализ заболеваемости студентов;

- анализ пропуска занятий по болезни;

- определение по весоростовым индексам дефицита или избытка массы тела.( показатель по Броку – Бругшу, индекс Кетле, оценка уровня здоровья по Г. Л Анапасенко).

2. Физическая подготовленность

Проводится в начале и в конце учебного года с дополнительным отслеживанием динамики развития в течении года, преподавателем физической культуры. Используются тесты, отражающие уровень развития пяти жизненно необходимых физических качеств « Оценка физических кондиций человека по методике Ю. Н. Вавилова»: На основании полученных результатов студенты выстраивают индивидуальный профиль физической кондиции. Результаты тестирования определяют дальнейшую работу преподавателя и учащихся по совершенствованию и развитию отстающих физических качеств .

3. Функциональная подготовленность

С помощью функциональных проб проверяются адаптационные возможности организма студентов. По результатам тестирования определяется функциональное состояние организма в целом.
Тестирование позволяет выявлять функциональные резервы организма, его общую физическую работоспособность. Применяется 3 теста: Руфье, Штанге, Адаптационный потенциал.

Все материалы тестирования рассматриваются не изолированно, а комплексно со всеми другими медицинскими критериями. Только комплексная оценка позволяет надежно судить об эффективности учебного процесса

Тестирование проводится в течение учебного года. В рамках методического объединения руководителей групп организуется пробное тестирование, освещение его организации с учащимися на классных часах и ведение документации.

Блок 5. Рациональная организация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Организация учебной деятельности по в рамках здоровьесберегающей среды в рамках физического воспитания включает в себя:

- внедрение демократического стиля преподавания

развитие мотивационной сферы для занятий физической культурой (эмоциональное вовлечение в учебный процесс, заинтересованность в результатах);

- рациональное построение занятий, обеспечивающее восстановление сил учащихся, обеспечивающих предупреждение утомления и переутомления, путем чередования интенсивной деятельности и расслабления, смены видов деятельности;

- построение процесса обучения с учетом анатомофизиологических и психологических и индивидуальных особенностей учащихся,

- создание учебно-методического комплекса для учащихся, отстающих по состоянию здоровья;

- создание банка заданий для самостоятельной работы учащихся по темам здоровьесбережения;

- построение образовательной технологии на приоритете позитивных воздействий для формирования сознания успешности деятельности

- формирование адекватной самооценки учащихся с помощью дифференцированных заданий;

- учет состояния организма учащихся при сдаче контрольных нормативов;

- проведение 70 % занятий физической культурой на свежем воздухе;

- создание программы по физической культуре соответственно ФГОС СПО;

- внесение в программу по физической культуре отдельных часов по здоровьесбережению;

Модуль 6. Внеаудиторная работа по физическому воспитанию.

Работу по здоровьесбережению в рамках внеаудиторной курируют преподаватели физической культуры. В рамках внеаудиторной работы организуются дополнительные часы по подготовке к различным соревнованиям. Также создан спортивный клуб колледжа по нескольким видам спорта.

Модуль 7. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, методическая с преподавателями и родителями направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

На родительских собраниях рассматриваются вопросы по здоровью учащихся, их образу жизни. Проводятся конкурсы на лучшие видеоролики, реферат, презентацию на тему здоровьесбережения.
В рамках формирования здоровьесберегающей среды отмечается рост повышение мотивации к деятельности по укреплению и сохранению здоровья.

Список литературы:

1. Абдуллина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. - № 16. - С.123 -127.

2. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001. - 15с.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2005.-121с.

4. Смирнов Н.К. Здровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2007.-270с.

5. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.