**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.