*Марышева А.И.*

*ГАПОУ «Перевозский строиетльный колледж»*

*Нижегородская область, г.Перевоз*

**Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой**

Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.

Культура здоровья определяется, прежде всего, умением жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

В подростковом возрасте, к сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не занимают в иерархии потребностей первые места.Но в соответствии с Законом «Об образовании», именно, здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому вопрос о сохранении здоровья обучающихся на сегодняшний день стоит очень остро.

Проблема эффективности применения здоровьесберегающих технологий при организации занятий физической культуры актуальна как никогда.

Медики отмечают тенденцию к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в здоровье - хронические заболевания, напрямую связанные с процессом обучения. В учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности обучающихся, – это предмет «Физическая культура».

Здоровьесберегающие образовательные технологии, применяемые на занятиях физической культурой – это система мер по охране, укреплению здоровья и формированию культуры здоровья обучающимися посредством применения психолого-педагогических приемов, методов, технологий. На своих занятиях сталкиваемся с проблемой организации деятельности обучающихся на занятиях с учетом их подготовленности, оптимальной физической нагрузки и группы здоровья.

Для этого активизируем деятельность обучающихся направленную на формирование интереса к занятиям физкультуры, потребности в здоровом образе жизни, учитывая интересы современной молодежи, сочетая компоненты оздоровительной, тренировочной, образовательной деятельности. Воспитываем у студентов целостное воздействие на самосовершенствование, самореализацию, стимулируя уверенность в себе, волевую устойчивость, т.е признаки психологического здоровья студента.

Повышение работоспособности, высокое качество здоровья, снижение заболеваемости, отличный иммунитет являются функциональными проявлениями здорового образа жизни. Также здоровый образ жизни по поведению обучающегося, проявляется в хорошем настроении, полноценном отдыхе, жизненной энергии. Нельзя забывать, что от рождения человеку дается здоровье, которым при взрослении не все дорожат, неправильно используя дар природы, нарушают основной закон – гармонию.

При формировании и развитии выше указанных качеств, способствующих потребности в здоровом образе жизни, возникают **противоречия:**

-многофункциональность занятия, повышение требований к его валеологической направленности;

- высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников и снижение интереса к занятиям физической культуры.

Решение противоречий возможно лишь при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

**ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Проблемы

Причины

Малоподвижный образ жизни

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Нарушение осанки

Пагубные привычки

Незнание средств, форм ЗОЖ

Нервно-психические расстройства

Перегрузка учебными занятиями

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Накапливание отрицательных эмоций

В.И. Ковалько, педагог, автор книг по здоровье сбережению писала: «Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит … от активного участия … обучающихся, создания здоровьесберегающей среды, высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов, планомерной работы с родителями, тесного взаимодействия с социально-культурной сферой. Подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения».

Нарушение требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия, решаются с помощью администрации, медицинского работника, кураторов.

Для создания условий по оздоровлению на занятиях физической культуры формируем у обучающихся навык соблюдения культуры гигиенического режима. Рассматриваем вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни, разрабатываем и проводим мероприятия гигиенического воспитания, направленные на пропаганду гигиенических знаний и здорового образа.

Поясняем, что за 1 неделю через кожу человека выделяется около 200-300 г сала и от 3 до 7 л пота, которые необходимо с себя постоянно смывать. Если **этого** не сделать, то защитные свойства кожи могут разрушиться, в результате чего, она превратится в рассадник микробов. Соблюдение простейших правил личной **гигиены** – **это** необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов. Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной **гигиены** являются активный образ жизни и свежий воздух.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Одним из важных условий по здоровьесбережению является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию двигательных навыков и поддержанию работоспособности в течение всего учебного дня, недели и года.

Насильно заставить всех студентов заниматься физической культурой и своим здоровьем невозможно, нужны стимулы и мотивы.

**Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой применяем:**

1. *Валеологическое просвещение обучающихся и их родителей.*

На родительских собраниях широко освещаю и разъясняю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Практикуем беседы о здоровом образе жизни. Для более наглядного представления о здоровом образе жизни используем компьютерные презентации.

*2.**Комбинируем игровой, соревновательный и круговой метод*, учитывая физические особенности обучающихся, не допуская переутомления, контролируя нагрузку. Для наглядности показываем последовательность действий и технику упражнений, с последующим разбором упражнений. Это формирует интерес студентов к занятиям, формирует навыки и умения, обеспечивает мотивацию на здоровье.

Проблему организации физической активности студентов, профилактику гиподинамии помогают решать внеурочные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Для определения состояния физической подготовленности обучающихся в ежегодно проводится мониторинг, позволяющий:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья студентов.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности обучающихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Мониторинг проводим по схеме:

Тестирование студентов в начале учебного года

Создание банка данных о физической подготовленности обучающихся

Составление списков в соответствии с уровнем физического развития

Отслеживание динамики изменения показателей физической подготовленности

Ежемесячное тестирование обучающихся

Разработка рекомендаций на отстающие физические качества

Анализ результатов

Тестирование обучающихся в конце учебного года

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемые программой, добавляем тесты президентских состязаний, проводимые каждые 2 месяца, направленные на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования определяются группы обучающихся, нуждающиеся в корректировке. Это позволяет разработать комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость.

Анализируя результаты работы, отмечаем, что применение здоровьесберегающих образовательных технологий позволило:

-поднять успеваемость по предмету;

- улучшить динамику роста физической подготовленности;

-мотивировать студентов к соблюдению здорового образа жизни;

- повысить динамику состояния здоровья обучающихся.

Доказано, что здоровьесберегающая образовательная среда позволяет быстрее адаптироваться в науке и производстве, успешнее осваивать новые виды деятельности, лучше выполнять свою работу.

Считаем, что образовательная деятельность будет выполнять функцию укрепления здоровья только в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны нести педагоги, родители, общественность.

Особенностями организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики является реализация качественной физкультурно-оздоровительной работы, создание условий для заинтересованного отношения к учебе, комфортных условий для занятий физкультурой.

Таким образом, комплексное использование системы мер по охране и культуре здоровья обучающихся, применение психолого-педагогических приемов, методов помогает решать задачу оздоровления. Творческий подход к педагогическому процессу позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это главная цель, к которой мы стремимся при решении проблемы организации учебного процесса, направленного на сохранение здоровья обучающихся.

**Список используемых источников**

1. И.И. Брехман. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПБ.: Наука, 1993, 269с.
2. Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.-208с.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
4. «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе»

<http://festival.1september.ru/articles/557275>