

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение «Ульяновский социально-
педагогический колледж»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Маркина Майя Евгеньевна преподаватель ФК,
ОГБПОУ Ульяновский социально-педагогический колледж
г. Ульяновск, Ульяновская область

Горбачева Эльвира Владимировна преподаватель ФК,
ОГБПОУ Ульяновский социально-педагогический колледж
г. Ульяновск, Ульяновская область

Залалтдинов Марат Илгизович преподаватель ФК,
ОГБПОУ Ульяновский социально-педагогический колледж
г. Ульяновск, Ульяновская область

- ***Аннотация.*** В статье обозначены здоровьесберегающие образовательные технологии, рассматриваются цели и задачи здоровьесберегающих технологий, поставлены проблемы, решение которых осуществляется при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

- ***Актуальность.*** Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

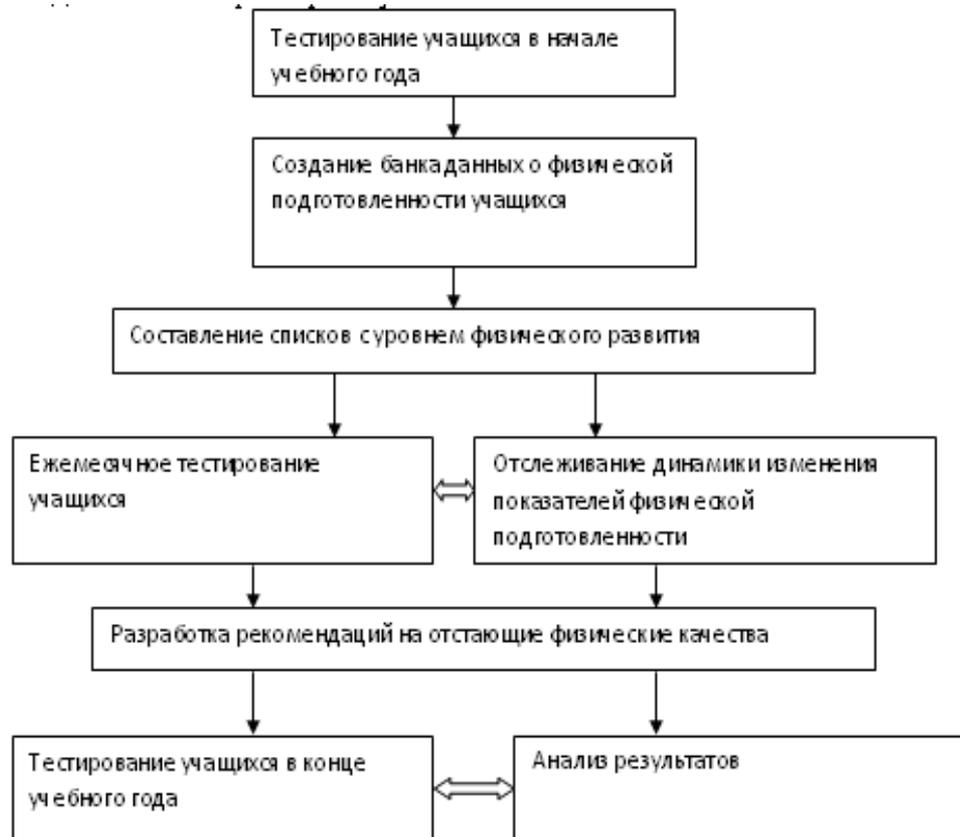
- Подготовка к здоровому образу жизни студента на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

- Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В наши обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

- Вторым условием является проведение занятий на свежем воздухе, которое способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

- Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях по физической культуре, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности студентов



комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическая палка)

- 1) И.п. – стойка ноги врозь, в руках палка. 1 – наклон вперёд; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.; 5 – наклон влево; 6 – и.п.
- 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки с палкой вверх. 1-4 – круговые движения туловищем в левую сторону; 5-8 – круговые движения туловищем в правую сторону.
- 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки с палкой согнуть в локтях.
1-4 – круговые движения туловищем в левую сторону, 5-8 – круговые движения туловищем в правую сторону.
- 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки с палкой за спиной. 1 – наклон вперёд; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.; 5 – наклон влево; 6 – и.п.
- 5) И.п. – стойка ноги врозь, упор на палку перед собой. 1-8 – пружинные наклоны вперёд.

- 6) И.п. – стойка ноги врозь, упор на палку перед собой сбоку справа. 1-8 – пружинные наклоны вправо.
- 7) И.п. – стойка ноги врозь, упор на палку перед собой сбоку слева. 1-8 – пружинные наклоны влево.
- 8) И.п. – стойка ноги врозь, руки с палкой на плечах.
- 1-4 – поворот туловища вправо, 5-8 – поворот туловища влево.
- 9) И.п. – стойка ноги врозь, упор на палку перед собой сбоку слева.
- 1-2 – два наклона туловища влево, правая рука над головой;
- 10) И.п. – стойка ноги врозь, упор на палку перед собой сбоку справа.
- 3-4 – два наклона туловища вправо, левая рука над головой.

Анализируя результаты нашей
работы, мы отмечаем,
что внедрение системы работы по
здоровьесберегающим
образовательным технологиям
позволило:

- 1. Повысить успеваемость по предмету «Физическая культура».
- 2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- 3. Повысить интерес студентов к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
- 4. Повысить динамику состояния здоровья студентов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!