**Обобщение опыта преподавателя физической культуры ГБПОУ РМ «Инсарский аграрный техникум»**

**Морозкина Николая Петровича**

**«Здоровьесберегающие технологии в преподавании физической культуры»**

***«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»***

***Гиппократ***

В настоящее время исключительно большое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья подрастающего поколения. Ведь по статистике к моменту окончания школы часть выпускников имеет серьезные отклонения в здоровье. Общеизвестен тот факт, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, которые включает в себя три компонента: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Мы, педагоги, к сожалению, не можем повлиять на первый и второй компоненты, но сформировать определенный стиль жизни в наших силах. Быть здоровым – естественное стремление человека. А главный признак здорового образа жизни – регулярная физическая активность.

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и ориентирован на конечный результат;

- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому обучающемуся предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств: гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.

Второе условие - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, 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.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой использую:

1. валеологическое просвещение обучающихся и их родителей;
2. нетрадиционные уроки;
3. современные средства физической культуры;
4. комбинирование методов, приемов физического воспитания.
5. внеклассные формы физического воспитания.

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации.

Использование ИКТ во время уроков физической культуры является действенным методом увеличения эффективности обучения. Кроме того, применение ИКТ позволяет повысить уровень практических и теоретических навыков по данному предмету, увеличивает качество знаний, развивает творческие способности у обучающегося. Особенно актуально применение ИКТ в тех случаях, когда у обучающихся:

- нет достаточной двигательной активности;

- отсутствует интерес к спорту и физической культуре;

- недостаточно образованы в сфере физкультуры;

- разный уровень возможностей.

Применение ИКТ во время урока в значительной мере ускоряет процесс подготовки к занятию, обеспечивает наглядность, повышает эффективность в качестве оценивания. Также ИКТ позволяет преподавателю проявить собственное творчество, повышает мотивацию у студентов. В результате использования ИКТ у обучающегося развивается познавательный интерес к предмету, повышается интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. Внедрение ИКТ в урок – это эффективный способ добиться высоких результатов обучения, не прилагая к этому особых усилий.

На всех уроках прививаю гигиенические навыки, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма.

Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Как создать условия, способствующие мотивации девушек к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью? Решение проблемы я нашел в выборе средств физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика.

Для повышения интереса и эмоционального настроя на своих уроках применяю технические средства: магнитофон, компьютер, мультимедийный проектор, интерактивную доску.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности обучающихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку. Совместно со студентами разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки (большинство обучающихся им пользуется для поддержания спортивной формы до сих пор.) У ребят появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в висе на перекладине, сколько раз отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности обучающегося. Методы убеждения и поощрения оказывают особое воздействие.

Приучаю сознательно оценивать физическое развитие собственного организма и составлять комплексы упражнений. Ребята сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю ребятам, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у обучающихся проявился интерес заниматься физической культурой и спортом, чтобы они поняли полезность движений для своего здоровья.

Главным фактором спортивной жизни техникума является внеурочная работа, которая ведется в двух направлениях: повышение спортивного мастерства и спортивно-массовая работа. Привлечение ребят в спортивные секции– одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций в техникуме культивированы следующие виды спорта: дзюдо, самбо, волейбол, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис. С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирования команд для участия в соревнованиях районного, республиканского уровня в техникуме проводятся соревнования по различным видам спорта. Число студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и участвующих в спортивных соревнованиях по сравнению с 2015 годом увеличилось на 16%.

Обучающиеся нашего техникума являются постоянными участниками районных и республиканских Спартакиад, где постоянно повышают свое спортивное мастерство и занимают призовые места.

С целью популяризации физической культуры и спорта оформлены стенд «Наши спортивные достижения», выставка кубков и наград, завоеванных в соревнованиях различного уровня. Более 30 человек за период обучения в нашем техникуме получили спортивные разряды:

Барков А.- первый взрослый разряд по дзюдо;

Петров В. - первый взрослый разряд по дзюдо;

Курынов Д. – кандидат в мастера спорта по дзюдо

Паршуткин А. – первый взрослый разряд по дзюдо;

Изюмский А. – первый взрослый разряд по дзюдо и самбо;

Кильдешов С. – первый взрослый разряд по самбо;

Жданкин Д. – первый взрослый разряд по боевому самбо;

Голованов Д. –первый взрослый разряд по боевому самбо;

Сайгашкин А. – первый взрослый разряд по боевому самбо;

Жмакин А. – первый взрослый разряд по самбо;

Клякин С. – первый взрослый разряд по легкой атлетике.

Щеглов Илья- первый взрослый разряд по легкой атлетике.

Морозкин И.- кандидат в мастера спорта по дзюдо и универсальному бою

Морозкин А. - кандидат в мастера спорта по универсальному бою

Также очень значимым и интересным событием является подготовка и проведение спортивно-массовых праздников. Важной составной частью и отличительной особенностью технологии обучения и воспитания является здоровьесберегающая программа. В рамках данной программы проводятся различные мероприятия: Дни здоровья, «Старты надежд», «Спортивные девчата», «А ну-ка, парни!», «Веселые старты». Количество студентов, принимающих участие во внеурочных мероприятиях, с каждым годом увеличивается, что свидетельствует о возрастании интереса обучающихся к физической культуре личности, появлению целевой установки на здоровый образ жизни. Участие в соревнованиях во многом способствует привлечению обучающихся к кружковым занятиям.

Девятнадцатый год я веду секцию по борьбе дзюдо и самбо на базе Инсарского аграрного техникума. Работа в этом направлении оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Мои воспитанники, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности, выполняют все нормативы сдачи тестирования и зачетов.

Вместе с обучающимися ведем активную агитационную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом. По окончании учебного года лучшему спортсмену вручается грамота и подарки.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование обучающихся. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Контрольные тесты провожу два раза в год. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.

К сожалению, увеличивается число обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой. Таким студентам итоговая оценка выставляется на основании сведений о посещаемости занятий и текущих оценок за знание теоретических и методико-практических аспектов дисциплины.

С целью определения личностных ценностей среди обучающихся нового набора (в 2015-2016 учебном году) было проведено анкетирование, результаты которого показали, что своё здоровье обучающихся ставят на 6- 8 место. В результате проведенной работы по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни, как показывает последнее анкетирование (в выпускных группах), у ребят изменилось мнение о личностных ценностях, теперь они ставят здоровье на одно из первых мест.

По данным тестирования выделяются группы обучающихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Особое место в педагогической деятельности занимает повышение профессионального мастерства, поэтому большое внимание уделяется участию в семинарах, совещаниях, обучению на курсах.

В целях обмена опытом и повышения профессионального мастерства посещаются уроки коллег. Эффективной формой повышения квалификации является самообразование. Все это позволяет вести педагогическую деятельность на достаточно высоком уровне, внедрять в образовательный процесс современные педагогические технологии, что, несомненно, способствует развитию интеллектуального и творческого потенциала преподавателя, способствует его профессиональному росту.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтовнедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

* Повысить успеваемость по предмету.
* Повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся.
* Повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
* Повысить динамику состояния здоровья обучающихся

Здоровьесберегающие технологии должны несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся, в частности, на уроках физической культуры