**Влияние здоровьесберегающих технологий работоспособность классного коллектива**

Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем образования является совершенствование физического воспитания обучающихся посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья студентов.

По масштабу внедрения здоровьесберегающих технологий в работу Высших учебных заведений можно выделить три степени приверженности учреждений идеям здоровьесбережения:

1. Использование отдельных методов (нейтрализация недостаточной освещенности, обеспечение горячим питанием, активизация отдельных здоровьесберегающих воздействий).

2. Внедрение отдельных технологий, нацеленных на решение конкретных задач здоровьесбережения: предупреждение переутомления, нарушений зрения, оптимизацию физической нагрузки, образовательное самоопределение, обучение студентов здоровью и др.

3. Комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом и на единой методологической основе.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в ВУЗе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях и в повседневной деятельности преподавателями.

 В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас  прочности здоровья. В настоящее время проблема формирования здоровьесберегающего поведения в студенческой среде получила свое новое развитие. Это вызвано теми негативными изменениями в физическом состоянии студенческой молодежи, которые происходят в России в последние годы.

Специалисты в области физической культуры, активно работают в русле данной проблематики: разрабатывают новые здоровьесберегающие технологии, ищут пути повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, формирования представлений о здоровом образе жизни у всех групп населения. Однако для эффективного их внедрения мешают следующие причины:

*Низкая мотивация к здоровому образу жизни.*В средствах массовой информации ещё недостаточно пропаганды здорового образа жизни. Бесплатных физкультурных кружков мало. Школьные секции не везде интересны.

*Преобладание пассивного досуга.* Интерес к движению  пропал особенно заметно на примере школьников и учащейся молодёжи. На смену подвижным играм доминирующее место в досуге учащегося стали занимать виртуальные игры, социальные сети и т.п., которые и без того увеличивают гиподинамию, перегружают зрительную и нервную систему.

*Низкий уровень физического развития и слабая физическая подготовленность.* Студент на практике не способен реализовать требования государственногостандарта из-за плохой физической подготовки.   Пропадает интерес к занятиям физической культурой.

*Повышенная занятость современного студента.*В настоящее время студенту дневного отделения приходиться совмещать работу и учёбу, что предъявляет повышенные требования к здоровью молодого человека.

Возраст студентов средних специальных и высших учебных заведений охватывает 15-19 лет и 18-22 года. В данном возрасте происходит перестройка деятельности всех физиологических систем организма, особенно у девушек. Отмечается развитие в центральной нервной системе. Меняется психика, поведение, социально-бытовые ориентации. Студентки остро переживают недостатки своей внешности, а у некоторых даже наблюдается дисморфофобия – чувство острого недовольства своей внешностью (Тимошенко Л.Н,1990). Девушки становятся более эмоциональными.  Они ближе к сердцу принимают похвалу и порицание, их легче растрогать, заставить смеяться или плакать. Они более самолюбивы и обидчивы (Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. 1981).

Забота о своём физическом состоянии у девушек проявляется в поддержании «внешних» форм, гибкости, изяществе движений, походке и, реже, в развитии быстроты, силы или выносливости.

Это свидетельствует о том, что у большинства , не сформированы физкультурно-оздоровительные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности.  По исследованиям  педагогов физической культуры более 80% старшеклассников страны выразило отрицательное отношение к  урокам физкультуры.   Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности, здоровье студентов и интереса к занятиям.  Указанное подтверждают и результаты научных работ многих исследователей, изучавших проблему снижения интереса к уроку  физической культуры: Водолажским Г.Г , Войлоковым А.М.,Сайкиной Е.Г. и др.

Таким образом, решение данной проблемы становится весьма актуальной и требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания.

По результатам многочисленных исследований  Кадырбаевой Д.Р. главной причиной падения интереса учащиеся называют низкую плотность урока, отсутствие эмоциональности урока.

В 2010 году во многих высших и средних специальных учебных заведениях проводилось анкетирование, в котором   принимали участие несколько сотен респондентов (студенты нового набора, вчерашние школьники). Была разработана анкета, включающая в себя вопросы, позволяющие выявить:

* мотивы посещаемости занятий физкультуры;
* возможные пути повышения интереса и удовлетворённости от занятия физической  культуры;
* отношение к новым фитнес-технологиям;

На основании проведённого анализа результатов анкетирования студентов учебных заведений, и изучения данных научно-методической литературы, можно сделать вывод, что фитнес-технологии вызывают повышенный интерес, поэтому их применение на занятиях со студентами может стимулировать интерес к занятиям физической культуры, что в свою очередь повысит работоспособность.

В проведенном опросе, среди студентов, мы видим, что больше 20% респондентов хотят применения на уроках различных направлений фитнеса. 50% молодых дюдей выразили своё желание заниматься на занятиях под музыку.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Проделанная работа в килограммо-метрах значительно больше, когда  выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач,  находит отражение в той или иной направленности занятий физической культуры: легкоатлетической гимнастической, игровой и т.д., они  способствуют разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Так, на занятиях легкоатлетической направленности  фитнес-технологии включаются в подготовительную часть, выполняя упражнения под музыку.

Применение фитнес – технологий в подготовительной части занятия любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В подготовительной части занятий с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов способствуют  джаз-аэробика, фанк и т.д.

На занятиях гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.

На занятиях с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке. Интересно проходят упражнения жонглирования  мячом под музыку: это небольшие комплексы на 32 счёта.

На занятиях лыжной подготовки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале  проводятся упражнения силовой аэробики: с резиновыми бинтами под музыку, терра-аэробика, с набивными мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, скипп-аэробика, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части занятия  применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые,  танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей, необходимых для реализации задач, поставленных на уроке физической культуры любой направленности.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога-аэробика, детские ритмические танцы для профессиональной подготовки студентов.

Так же в последнее время особенно часто заболевания и различные структурно-функциональные нарушения позвоночника встречаются у студентов средних специальных и высших учебных заведений. Это вызвано, прежде всего, недостаточной двигательной активностью студентов и отсутствием программ, которые подходили бы совершенно разным, по уровню тренированности, людям. Как показывают исследования, проведенные в последние годы, большое значение для профилактики заболеваний позвоночника имеют упражнения, взятые из системы Пилатеса.

Пилатес - это система упражнений для тела и разума, тренирующая эти обе составляющие. Пилатес требует постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения на каждом движении. Это развивает кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть тела. Постоянно напоминая своему телу, как оно должно стоять, сидеть или лежать, можно постепенно выровнять его. Это очень важно для восстановления мышечного баланса. Не уделяя должного внимания правильному расположению суставов, есть риск повредить сам сустав и усилить дисбаланс в окружающих мышцах. Программы упражнений при различных нарушениях осанки помогут постепенно вернуть правильную осанку.

Правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений является критически важным фактором безопасности и совершенно необходимо для восстановления мышечного баланса. Кости должны занимать отведенные им природой места, мышцы должны выполнять строго свои функции и поддерживать сустав, а не давить на него.

Пилатес помогает правильному дыханию. Для пилатеса важен не только тип дыхания, но и его темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, можно ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц.

Суть пилатеса заключается в правильном и управляемом выполнении совершенно естественных движений. Занятия пилатесом не требуют принимать немыслимые положения или чрезмерно напрягаться. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это дает возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы. Это делает пилатес одной из самых безопасных систем упражнений.

Все упражнения пилатеса нацелены на повышение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем. Пилатес помогает обрести отличную физическую форму и расширить функциональные возможности позвоночника.

В программе « Пилатес » большое значение имеет восстановление и сохранение подвижности и гибкости позвоночника. Если у человека улучшается состояние позвоночника, непременно укрепляется физическое состояние и здоровье в целом.

Между тем, как свидетельствует практика занятий физической культурой со студентами учебных заведений, в настоящее время отсутствуют научно разработанные методики применения средств пилатеса в системе физической культуры учебных заведений вообще.

Использование средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студентов очень тесно связано с уровнем сформированности навыков здорового образа жизни.

Критериями готовности студентов к здоровому образу жизни являются: приоритетное положение ценности «здоровья» в ценностной структуре личности; осознанная цель вести здоровый образ жизни; позиция «взрослого» по отношению к своему здоровью; желание самосовершенствоваться; повышенный интерес к валеологической информации; выраженность деятельности по самооздоровлению.

В ходе исследования установлено, что наибольшее влияние на развитие готовности к здоровому образу жизни оказывают: общий уровень культуры по применению оздоровительных программ, духовность студентов, а также высокая валеологическая культура педагога.

Общий уровень культуры по использованию на практике оздоровительных программ предполагает не только знание методики применения средств пилатеса, но и педагогических условий, необходимых для эффективного использования этих средств.

Сдвиги в организме студентов, наступающие под влиянием занятий пилатесом, имеют фазовый характер и сохраняются лишь некоторое время. Для развития тренированности необходимо, чтобы интервал отдыха между занятиями пилатесом не был излишне продолжительным. Важно, чтобы на «следы» предыдущей работы наслаивался эффект последующей.

Целый ряд отклонений в состоянии здоровья студентов, в том числе и «болезнь века» - заболевания позвоночника, во многом объясняется именно недостатком движений. На первое ранговое место специалисты поставили индивидуальный подход при подборе средств пилатеса для каждого студента. Данный подход подразумевает учет индивидуальных возможностей студентов, что положительно сказывается на состоянии их здоровья.

Результаты проведенных исследований по программе с использованием одних и тех же методов оценки состояния здоровья студенток, занимающихся и не занимающихся пилатесом, показывают, что на протяжении многих лет занятий пилатесом большинство студентов практически не болеют либо болеют очень редко, без осложнений и выраженного снижения работоспособности.

К настоящему времени разработан целый ряд авторских методик использования средств и методов оздоровительной физической культуры. Это, прежде всего, - система К.Купера, основанная на контроле и нормировании физических нагрузок в различных видах физкультурно-спортивной деятельности (ходьба, бег, плавание, прыжки, езда на велосипеде и т.д.); система Н.М.Амосова (гимнастика для суставов); система Лидьярда (бег ради жизни); система Моргауза (физическая культура для ленивых); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток) и занятия пилатесом. Однако, ни одна оздоровительная программа не учитывает так тонко анатомо-физиологические особенности строения тела.

Естественно, что выбор того или иного способа, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами и является делом индивидуального вкуса и интереса студентов.

Соблюдение выделенных нами педагогических условий во время занятий пилатесом обеспечивают повышение гибкости; увеличение силы мышц и повышение их тонуса; улучшение работы дыхательной системы; улучшение работы лимфатической системы, а, следовательно, уменьшение содержания токсинов в организме; укрепление сердечно-сосудистой системы; снятие напряжения; улучшение осанки; укрепление мышц, ягодиц и бедер; укрепление мышц рук и плеч; избавление от головных болей, вызываемых неправильной осанкой; устранение болей в области спины; укрепление иммунной системы; увеличение плотности костей, а также улучшение подвижности суставов.

Исходя, из вышесказанного, Мы отмечаем, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим технологиям позволит:

 1. Повысить успеваемость студентов

2. Повысить динамику роста физической подготовленности студентов.

3. Повысить интерес студентов к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4. Повысить динамику состояния здоровья студентов.

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления студентов, в частности, на занятиях физической культуры.

**Список используемой литературы**

1. Водолажский Г.Г. Исследование интереса учащихся 5-10 классов общеобразовательной школы к занятиям физическими упражнениями и педагогические условия их воспитания. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М. 1969 с.23

2. Войлоков А.М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ним. Автореф. Дисс. Канд. Пед. наук. Л. 1971 с. 23

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

«ВАКО», 2004.

4.  Журавин М.Л. Сайкина Е.Г. Музыкальное сопровождение, как средство повышения качества и результативности занимающихся по физической культуре и спорту. Сборник научно-методических работ. С-Пб РГПУ им.А.И.Герцена. 20003. 356 с

5. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. С-ПБ 2001

6. Калырбаева Д.Г. Писанникова Е.П. На всероссийской конференции. Физическая культура в школе. М. 2004,  №3, с.2

7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2004.

8. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

ООО «Дрофа», 2003.

9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.

10. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ

Арстель, Москва 2003.

11. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в

современной школе», Москва, 2002 г.

12. Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвящённой 210-летию РГПУ им.А.И.Герцена, 60-летию факультета физической культуры. С-ПБ 2006