**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………… | 3 |
| 1ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ…………………………... | 7 |
| 1.1 Определение понятия «здоровьесберегающие технологии», анализ их структурных компонентов……………………………………………  | 7 |
| 1.2 Возможности использования технологий в физкультурно-спортивной деятельности …………………………………………………. | 23 |
| 1.3 Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в СПО. | 27 |
| 1.4 Концептуальный подход к формированию интереса у студентов к физической культуре через технологии физкультурно-оздоровительной деятельности…………………………………………… | 37 |
| 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ В СПО…………………………………………………………………………. | 46 |
| 2.1 Материал и методы исследования……………………………………. | 46 |
| 2.2 Результаты данных анкетирования студентов СПО..……………… | 39 |
| 2.3 Проект учебно-методического пособия Фитнес……………………. | 40 |
| 2.4 Апробация результатов проведенного исследования практических занятий представленных в учебном пособии Фитнес для студентов СПО………………………………………………………………………… | 68 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………. | 70 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ…. | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1………………………………………………………….. | 76 |

**ВВЕДЕНИЕ**

На современном этапе главной особенностью всей системы образования является то, что оно находится в состоянии постоянного обновления с учетом тенденций глобализации, информатизации и цифровизации всех общественных связей, то есть требует инновационного мышления и действий каждого педагога. Это соответствует одному из главных направлений современной концепции физического воспитания, заключаясь в направлении результатов этого воспитания на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта на основе реализации новых подходов, средств, технологий. Одной из составляющих этого направления, педагогической, является использование мер и средств оздоровительной физической культуры, а именно – физкультурно-оздоровительных технологий. Использование таковых технологий в практике работы вузов представляет собой физкультурно-оздоровительную деятельность в сфере физической культуры в целом, способствует эффективному формированию у студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию потребности мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования [46].

Приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать уже на самых начальных этапах роста, развития и воспитания детей, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми.

В процессе формирования культуры здорового образа жизни личности необходим учет субъективных факторов, которые рассматриваются как совокупность мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения студента и т.д. К ним относятся: знания и интеллектуальные способности; мотивационно-ценностные ориентации; физическая культура; социально-духовные ценности; поведение и деятельность.

Ведению здорового образа жизни способствует формирование валеологической культуры личности как системы жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья (включая пути и методы его формирования, сохранения и укрепления) и регулирующих поведение людей в процессе жизнедеятельности. Здоровьесберегающие технологии не могут выступать как основная и единственная цель образовательного процесса, а только в качестве одного из условий достижения главной цели образовательного процесса – гармонично развитой личности. В системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место в подростковом возрасте. Здесь закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Реализация здоровьесберегающих технологий предполагает выделение в деятельности преподавателя следующих компонентов: проведение комплексной педагогической диагностики, разработка индивидуальных маршрутов обучения, их реализация, мониторинг образовательного процесса.

Основой системы физического воспитания студентов учебных заведений являются обязательные учебные занятия в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание». Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. На современном этапе образовательные учреждения получили право выбора из числа существующих вариантов обучения и воспитания, а также наделены возможностью по своему усмотрению конструировать новые вариативные учебные и рабочие программы, разрабатывать и апробировать новые технологии, представляющие собой в аспекте физического воспитания в том числе такое направление деятельности, как внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных технологий.

Вместе с тем, вопросы формирования побудительной сферы личности (в особенности интересов) в процессе физического воспитания ещё слабо разработаны. Именно поэтому использование технологий физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет выявить интерес обучающихся к занятиям физической культурой.

**Объект исследования:** организация учебного процесса студентов по физической культуре в условиях СПО.

**Предмет исследования:** эффективность технологии оздоровительных занятий со студентами СПО.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что использование физкультурно-оздоровительных технологий (фитнес и др.) в учебно-тренировочном процессе у студентов будет способствовать положительному отношению к занятиям по физической культуре.

**Цель исследования:** изучить технологии оздоровительных занятий по физической культуре у студентов СПО.

**Задачи исследования:**

1. Теоретический анализ проблемы применения оздоровительных занятий в условиях СПО.

2. Внедрение оздоровительных технологий на занятиях по физической культуре среди студентов 1 курса.

3. Разработать и апробировать учебно-методическое пособие «Фитнес», содействующее положительному отношению студентов СПО к занятиям по физической культуре.

**Теоретическая значимость:** результаты работы подтверждают и дополняют теоретические разработки эффективности использования технологий как средства оздоровительных занятий студентов СПО к занятиям физической культурой.

**Практическая значимость:** заключается в том, что внедрение разработанного учебно-методического пособия «Фитнес» в условиях СПО способствует побудительным мотивом студентов к занятиям физической культурой, позитивно отражается на вовлеченности их в оздоровительно-тренировочной процесс и способствует повышению адаптации.

**Научная новизна:** заключается в том, что для оценки результатов оздоровительных занятий необходимо проведение мониторинга физического состояния студентов в условиях СПО.

**База исследования:** Исследование проводилось на базе БПОУ РА «Горно-Алтайский государственный политехнический колледж им. М.З. Гнездилова» по юридическому адресу 649002, Республика Алтай, город Горно-Алтайск, Коммунистический проспект, д.121.

**Апробация исследования:** участие в III Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 28-29 сентября 2023 г.

Щербинина В. И., Попова Е. В., Симонова О. И., Талпа К. В. Предварительный анализ организации летнего оздоровительного отдыха городских детей / Психология в образовании: материалы III Международной научно-практической конференции / под ред. Г.Ю. Лизунова, Е.Ю. Кудрявцева. – С. 146-151.

**1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

* 1. **Определение понятия «здоровьесберегающие технологии», анализ их структурных компонентов**

Проблема здоровьесбережения предстает перед нами как глобальная и важная, несмотря на другие проблемы человечества.

В настоящий период многие придерживаются такого мнения, что здоровье населения – это обязательное условие благосостояния любого государства и всего человечества в целом.

Вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и осознанного отношения к нему считается приоритетной в политике любой страны.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие заболеваний, но и абсолютное психическое, физическое и социальное благополучие человека, гармоничная не только для организма, но и для окружающей среды, способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций, адаптация в социуме. Если рассматривать определения понятия «здоровье» в различных трактовках нескольких авторов, то здоровье, по мнению Г.А. Калачевой – это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.

По мнению, В. П. Казначеевой здоровье различается «как динамический процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Многообразие трактовок понятия здоровья показывает его как сложное и неоднозначное явление. С появлением такой проблемы в обществе появилась потребность после ее изучения создать модель здоровья, здорового образа жизни и в результате анализа разной литературы, проведенных исследований модель здоровья была представлена как четырехуровневая иерархическая система.

Первый главный уровень в данной модели здоровья соответствует уровню основных систем: психическая, биологическая и социальная системы. В основу этого деления положено определение, данное специалистами ВОЗ.

Второй иерархический уровень выступает как уровень подсистем, отражающий реально существующие системы жизнеобеспечения человека.

Уровень функциональных элементов является третьим уровнем иерархии модели. На низшем четвертом иерархическом уровне расположены так называемые структурообразующие элементы. Наличие этих элементов и их взаимодействие между собой обеспечивает проявление разнообразия функциональных свойств элементов третьего уровня. Элементы четвертого уровня больше всего подвергаются воздействию внешней среды и внутренних частей системы. Параметры, характеризующие элементы этого уровня, подвержены наибольшим динамическим изменениям по сравнению с элементами более высоких уровней.

На сегодняшний день существуют четыре модели определения здоровья (рис.1):

- медицинская, которая подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма;

- биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья.

Рисунок 1 – Модели определения здоровья

Как мы отмечали ранее, большинство исследователей, занимающихся изучением понятия «здоровья» соглашаются с тем, что это сложное, многокомпонентное явление и выделяют несколько уровней: соматический, психический и социальный уровни.

Но также есть исследователи, которые не поддерживают ее мнение о данном утверждении. К примеру, О.Л. Трещева не согласна с этим утверждением и поделившись своим мнением о здоровье, пришла к такому выводу, что «характер проявления психофизических качеств индивида, степень его социальной адаптации не могут не зависеть от личностных качеств человека, осознанности поведения, либо укрепляющего собственное здоровье, либо наносящее ему вред. Следовательно, понятие «здоровье» человека должно определяться и личным уровнем его проявления».

Данное предположение дает нам полный и целостный взгляд на здоровье, и оно предстает в виде четырехкомпонентной модели, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных его компонентов, таких как:

а) духовный уровень – личностный уровень, с целями и ценностями жизни, убеждениями, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

б) физический уровень – определяется уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. А саморегуляции в организме путем гармонии физиологических процессов, максимальной адаптации к окружающей среде;

в) психический уровень – состояние психической сферы, поведенческая реакция и определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы.

г) социальный уровень – степень социальной адаптации человека в обществе, наличием условий для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Это представление таких компонентов здоровья, позволяет нам с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой – более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

В последнее десятилетие отмечается усиленный интерес к здоровью как значимой ценности человека, формирование концепций здорового образа жизни и их внедрение в практику для того, чтобы достичь достаточного результата физического воспитания как части ежедневного и непрерывного обучения. В связи с отсутствием необходимого инструментария и личной мотивации к здоровому образу жизни, следовательно, не дает достаточного эффекта, поэтому не удается заложить даже базовые основы здорового образа жизни.

Важность изучения внедрения здоровьесберегающих технологий в высшей школе обусловлена тем, что одной из основных проблем студенческой молодежи является средний уровень успеваемости в связи с высоким процентом заболеваемости.

Многие исследователи отмечают, что от нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от специалистов требует и будет требовать все больше усилий от студентов. В связи с этим перед высшей школой возникает ряд задач по решению вопросов рационального

сочетания труда и отдыха студентов, необходимости совершенствования методики преподавания.

Г.А. Ивахненко в своей работе в изучении здоровьесберегающих технологий в российских вузах отмечал, что в национальной доктрине образования Российской Федерации говорится, что первостепенной целью обучения является внедрение современных технологий защиты и укрепления здоровья, воспитание принципов здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью. Если рассматривать историю возникновения технологий в педагогической среде, то стоит обратить внимание на то, что российская теория и практика осуществления технологических подходов к обучению отражена в научных трудах таких великих педагогов, которые разработали множество педагогических технологий, использующихся и в наше современное время – это труды П. Я. Гальперина, Н. Ф. Талызиной, В. П. Беспалько, М. В. Кларина, Т.И. Шамовой и др. В настоящее время педагогические технологии в науке рассматриваются как один из видов человековедческих технологий.

Анализ определений показывает отсутствие единого понимания педагогической технологии. В сущности, все рассматриваемые определения отражают основные характерные признаки технологии:

а) технология – категория процессуальная;

б) технология выстраивается строго в соответствии с целевыми установками, имеющими форму конкретного ожидаемого результата, который можно гарантированно получить;

в) технология может быть представлена как совокупность методов изменения состояния объекта, строго определенная цепочка действий, операций, коммуникаций;

 г) технология направлена на проектирование и использование эффективных (результативных и экономичных) процессов.

Таким образом, для достижения целей, связанных с укреплением и сохранением здоровья в образовательной среде призваны здоровьесберегающие технологии, которые являются инструментами успешной воспитательной и развивающей деятельности среди молодежи в целом.

Применение здоровьесберегающих технологий, в свою очередь, в практике является обязательным условиям профессионального обучения, так как они помогают полной реализации принципов здорового образа жизни, формируют у обучающихся правильное восприятие и ценность собственного здоровья и тем самым помогают создать условия для формирования здорового общества. Здоровьесберегающие технологии – это образовательные методы, применяемые для сохранения и укрепления здоровья не только студентов, но и преподавателей.

Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс и наделяют их признаками здоровьесбережения. Данное понятие воспринимается многими исследователями по-разному, поэтому единого определения для технологий не существует.

Наиболее обобщенным можно считать определение, которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов, в реализации, которых достигается сохранение и укрепление физического, психологического и интеллектуального здоровья участников образовательного процесса. Эта система включает оздоровительные, образовательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей.

Современники гуманистической психологии указывали, что в каждом человеке присутствует стремление к здоровью, тяга к самоактуализации и всестороннему развитию. Но базовые умения личности быть здоровым могут быть нарушены рядом причин, формирующих патологические психосоматические функциональные системы.

Самым значимым по влиянию на здоровье человека фактором, является личностный стиль (или образ) его жизни. В свою очередь, он определяется историческими, социально-экономическими факторами, национальными и религиозными традициями, условиями жизни и личностными особенностями.

Стоит отметить, что понятие «здоровый образ жизни» объединяет:

а) функции организма, которые способствуют выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях

б) определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни подразумевает такие характеристики как благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий и положительные эмоции.

В ходе проведенного анализа теоретических материалов, связанных со здоровым образом жизни, приведенные выше характеристики, позволяют говорить о том, что здоровый образ жизни человека это часть общей культуры личности, отражающая целостное и динамичное состояние с определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Все исследователи согласны с тем, что формирование культуры здоровья необходимо осуществлять через образование как социальный институт, так как образование привело к возникновению такого направления – валеологии, а так же различных педагогических технологий связанных с вопросами формирования ценностного отношения к своему здоровью, обобщивших представления о здоровье, здоровом образе жизни, ориентированном на здоровьесбережение.

Как мы отмечали ранее, ведущим основанием необходимости внедрения здоровьеразвивающих педагогических технологий в детские и другие образовательные учреждения, является резкое снижение здоровья детей и подростков. Оно в свою очередь связанно, прежде всего, с низкой валеологической культурой населения. Следовательно, внедрение в учебный процесс новой дисциплины с валеологическим направлением просто необходимо.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, реализуемые на основе личностно-развивающих ситуаций, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся обретают навыки совместного жития и эффективного взаимодействия.

Они доказывают, самое главное для нас, активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, а также в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям.

Если рассматривать определение «здоровьесберегающих технологий», то в традиционной педагогике понятие здоровьесберегающие образовательные технологии трактуется по-разному.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой искусством.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психологопедагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов».

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Однако, если следовать методологическому регулятиву, В.В. Серикова, то применительно к поставленной проблеме, можно определить технологию как здоровьеразвивающую педагогическую деятельность, по-новому выстраивающую отношения между образованием и воспитанием, переводящую их в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья участников этого процесса. Изучая всю необходимую литературу, написанную о здоровьесберегающей среде в образовательных учреждений, такого рода технологии выступают как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на развитие и укрепление здоровья обучающихся, педагогов необходимо создание методов сопровождения образовательного процесса с профилактикой факторов «риска», а также реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды.

После проведенного анализа теоретических источников, под здоровьесберегающей образовательной технологией разные авторы понимают как систему, которая создает необходимые условия для сохранения и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В эту систему входят:

а) проведение мониторинга состояния здоровья учащихся, который проводится медицинскими работниками;

б) учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей данной возрастной группы;

в) создание оптимального психологического климата в процессе реализации здоровьесберегающей технологии;

г) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Таким образом, нами был сделан вывод, что сам термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Для целостного представления понятия «здоровьесберегающая технология» нами был составлен алгоритм работы самих технологий. Он представлен в следующем виде по выделенным критериям. Здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

а) *информационная часть* – отвечает на вопрос *«что?».* Это концепция, ее содержание и принципы, обеспечивающие реализацию цели и задач здоровьесберегающей технологии.

б) *инструментальная часть* – отвечает на вопрос *«чем?».* К ней относятся материальная база (помещения, учебные классы, лаборатории, кабинеты, спортивные залы, площадки и т. д.) и ее гигиеническое состояние (освещение, вентиляция и пр.). Инструментальная составляющая технологии включает, как и в других педагогических технологиях, оборудование, инвентарь, технические средства, а также учебно-методическое обеспечение.

в) *социальная часть (кадровое обеспечение)* – отвечает на вопрос *«кто?».* Это преподавательский и учебно-вспомогательный состав. Его компетентность, готовность и устремленность к реализации «здоровьесберегающей» технологии в образовании.

г) *финансовая часть* – отвечает на вопросы: *«сколько?», «за счет каких средств?».* Это все бюджетные и внебюджетные поступления, их соотношение для реализации данных технологий в учебном процессе.

д) *нормативно-правовое обеспечение* – использование государственных нормативных актов (федерального, регионального и муниципального уровня, собственных средств). Ведение делопроизводства по данному направлению.

Как и любая другая педагогическая технология, здоровьесберегающая педагогическая технология тоже имеет свои функции. Выделяют следующие функции здоровьесберегающих технологий:

а) формирующая функцияопределяется какоснова из биологических и социальных закономерностей становления личности, а на их основе – это наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;

б) информативно-коммуникативная функция заключается в получении информации по бережному отношению к собственному здоровью;

в) диагностическая функция заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, оценка действий педагога;

г) адаптивная функцияобеспечивает адаптацию субъектов образовательного процесса к социально-значимой деятельности;

д) рефлексивная функциязаключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья.

е) интегративная функцияосновывается наобъединении опыта, различных научных концепций и систем воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

В психолого-педагогической науке отмечают различные типы технологий, связанных со здоровьесбережением: здоровьесберегающие; оздоровительные; технологии обучения здоровью; воспитание культуры здоровья.

Существуют множество классификаций здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии классифицируются по характеру деятельности (здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные)).

Если рассматривать классификацию по направлению деятельности, то выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Рисунок 2 – Классификация здоровьесберегающих технологий по направлению деятельности

Также выделяют комплексные здоровьеформирующие технологии, к ним стоит отнести технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологическиетехнологии); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие здоровый образ жизни.

Анализ научно-практических материалов позволил определить основные компоненты технологий направленных на формирование здоровья участников образовательного процесса. Это, в свою очередь:

*Аксиологический компонент*, осознание каждого человека о высшей ценности личного здоровья, убежденности в обязательной необходимости вести здоровый образ жизни.

Данный компонент позволяет в свою очередь, осуществить намеченные цели, помогает полностью использовать свои умственные и физические возможности. А этот компонент реализуется в условиях формирования мировоззрения, внутренних установок, убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение системы различных знаний, соответствующих половозрастным особенностям. В процессе реализации данного компонента, включая, целенаправленное воспитание личности, ориентированное на создание ценностного отношения к здоровью, у любой личности начинают развиваться осознанные положительные установки к здоровью, основанные на интересах и потребностях личности.

*Гносеологический компонент,* направлен на приобретение необходимых для процесса здоровьесбережения знаний, самопознанием, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, различных методик по его укреплению. Это ориентирует саму личность на приобретение знаний, умений и навыков.

*Здоровьесберегающий компонент*, состоит из системы ценностей и установок, формирующие систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, по уходу за собой, одеждой, местом проживания и окружающей средой.

*Эмоционально – волевой компонент,* включает положительный эмоциональный фон жизнедеятельности человека, который имеет серьезное значение для сохранения личного здоровья. Тем самым, человек будет приобщаться к оздоровительной практике, личной регуляции и саморегуляции своего здоровья и самочувствия.

*Экологический компонент,* рассматривается как предпосылка по формированию здорового образа жизни через здравотворческое воспитание и адаптацию к экологическим факторам. Так как все, что нас окружает в разной степени, влияет на наш организм, на наше самочувствие.

*Физкультурно-оздоровительный компонент*, направлен на овладение различными способами деятельности по повышению двигательной активности, предупреждении гиподинамии. Включает в себе закаливание организма для повышения адаптационных резервов и общей

работоспособности, влияющих на самочувствие человека.

Какими же принципами здоровьесбережения стоит придерживаться при применении здоровьесберегающих технологий в образовательной среде?

На рисунке 3 представлены принципы здоровьесберегающих технологий, обобщенные после анализа теоретико-методологических подходов к изучению здоровьесберегающих технологий:

Рисунок 3 – Принципы здоровьесберегающих технологий

Среди основных принципов, которые необходимо учитывать при разработке здравотворческой системы образования и разработке здоровьесберегающих технологий, Н.А. Соловьева выделят следующие: *принцип единства* связи элементов системы здоровьесберегающей технологии указывает на то, что основные ее составляющие между собой взаимосвязаны и взаимозависимы; следующий принцип – *принцип функциональной полноты и функциональной взаимосвязисодержания технологии*: данный принцип говорит о том, что полная реализация ЗОТ возможна в случае охвата одновременно всех составляющих и компонентов образовательной системы. *Принцип открытости функциональных и методических действий* гласит о том, что в процессе внедрения и становления ЗОТ все разработанные и примененные шаги, должно быть понятными, логически обоснованными и информационно-открытыми для всех субъектов образовательного процесса.

Следующий принцип – *принцип объективной оценки конечного результата* (только при выполнении этого требования возможен продуктивный контроль и коррекция, поиск способов управления); *принцип преемственности и завершенности* (состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели, форм учебной деятельности на разных ступенях образования, как в макро, так и в микроструктуре); *принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения* ЗОТ подразумевает обязательный широкий спектр и разнообразие средств, методов, организационных форм и видов здравотворческих технологий для максимальной эффективности и *принцип оптимизации*, который предполагает в каждом конкретном случае выбор наилучшего варианта плана действий.

Анализ научно-практических материалов привел нас к такому выводу, что основной целью здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях выступает обеспечение в первую очередь, условий для физического, психического, социального и духовного комфорта, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Исходя из слагаемых здоровьесберегающих технологий и их характеристик, можно сказать, что данная система представляет собой совокупность организационно-функциональных и психолого-педагогических установок, определяющих многовариантный набор и компоновку действий, форм, методов, приемов, операций, процедур, образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих практико-ориентированное погружение учащихся в специально созданную среду*.* Это система организационных форм и технологических единиц, ориентированных на конкретный результат – здоровье личности и общества.

В.И. Лях утверждает, что тестовые периоды совпадают с программой и графиком учебных занятий и курсов, которые требуют обязательного тестирования физической подготовленности студентов два-пять раз в год. Первый рекомендуется делать два или три раза в течение тренировочного сезона в начале тренировочного сезона, а последний раз является обязательным в конце сезона [23, с. 82].

Знание ежегодных изменений в развитии двигательных навыков студентов позволяет тренеру или учителю вносить соответствующие коррективы в процесс учебной деятельности в течение всего года [24, с.114].

Как уже отмечалось, при оценке общей физической подготовленности учащихся и спортсменов можно использовать различные тестовые батареи, выбор которых зависит от конкретных задач теста и наличия необходимых условий. В связи с тем, что полученные результаты тестов могут оцениваться только путем сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко используются в теории и практике физического воспитания и спорта.

**1.2 Возможности использования технологий в физкультурно-спортивной деятельности**

Готовность спортсмена оценивается во время теста или во время соревнований и обеспечивает:

- оценивание конкретной физической формы;

- оценка технической и тактической готовности;

- оценка психического состояния и поведения на соревнованиях. Состояние здоровья и основные функциональные системы обычно оцениваются с использованием биомедицинских методов специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приведена в специальных учебниках.

Оценка специальной физической подготовленности состоит из индивидуальных оценок уровня основных физических характеристик: силы, скорости, выносливости и гибкости. В то же время основное внимание уделяется физическим качествам, которые приводят к определенной спортивной дисциплине, или индивидуальным навыкам, составляющим эти обобщенные концепции [30, с. 222].

Оценка технической готовности. Техническая готовность контролируется путем оценки количественных и качественных аспектов техники спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Техническая готовность контролируется визуально и инструментально. Критериями технических навыков спортсмена являются объем оборудования, универсальность оборудования и эффективность.

Объем техники определяется общим количеством действий, которые спортсмен выполняет в тренировочных единицах и соревнованиях. Это контролируется путем подсчета этих действий.

Универсальность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми спортсмен владеет и использует в соревновательной деятельности. Они контролируют количество различных действий, соотношение выполняемых приемов вправо и влево, атакующих и оборонительных действий и т. д. [30, с. 222].

Эффективность технологии определяется степенью ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – это та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в этом движении.

Спортивные результаты являются важным, но не единственным критерием эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена [30, с. 223].

В циклическом спорте показатели прибыльности технологии особенно важны, поскольку существует очень четкая закономерность - обратно пропорциональная взаимосвязь между уровнем технических навыков и количеством усилий, физическими затратами на единицу, показателем спортивного результата. Оценка тактической готовности. Мониторинг тактической готовности заключается в оценке адекватности действий спортсмена, направленных на успех соревнований. Это позволяет контролировать тактическое мышление и действия.

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Чтобы принять правильное решение по результатам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, при которых происходила соревновательная деятельность, и соблюдение стандартов контроля в учебной деятельности. Кроме того, реализация учебных программ часто зависит от состояния и условий окружающей среды [31, с. 44].

На практике часто случается, что готовность спортсменов достаточно высока, а факторы окружающей среды не позволяют ему добиться высоких результатов. Эти факторы включают в себя:

- климат данного географического района и степень адаптации к этим условиям;

- состояние спортивного сооружения или трассы для соревнований;

- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;

- поведение аудитории;

- социально-психологическая ситуация в местах размещения спортсменов;

- объективность судьи;

- продолжительность поездки, проживание, питание и отдых спортсменов.

Только если оценивается влияние этих внешних факторов на ход соревнований и тренировок, вы можете получить полную картину готовности спортсмена. Учет в процессе спортивной подготовки. Эффективная система учета в процессе спортивной подготовки имеет важное значение. Учет показателей спортивной подготовки дает возможность тренеру проверять правильность выбора и использования средств, методов и форм для реализации процесса спортивной тренировки с целью поиска более эффективного способа повышения спортивного духа.

 Вы можете использовать его для мониторинга различных аспектов готовности спортсмена, динамики спортивных результатов, физического развития, состояния здоровья и т. д. Анализ данных бухгалтерского учета позволяет не только контролировать процесс обучения, но и активно вмешиваться для его улучшения. Все стороны, вовлеченные в процесс обучения, подлежат учету [7, с. 35].

Показатели спортивной подготовки учитываются в следующих формах. Пошаговый учет осуществляется в начале и конце фазы, периода или годового цикла. В первом случае это предварительное, во втором финале. Предварительный учет позволяет определить начальный уровень готовности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета по сравнению с результатами предварительного учета позволяют нам оценить эффективность процесса обучения и внести коррективы в следующий план обучения [6, с. 66].

Постоянное выставление счетов происходит непрерывно как часть отдельных тренировочных единиц, в микро- и мезоциклах обучения. Он предусматривает определение средств, методов, тренировочных ценностей и соревновательной нагрузки, а также оценку здоровья и готовности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью электроэнергии. Данные корпоративного учета предоставляют вам необходимую информацию об изменениях в статусе студента, условиях, содержании и типе обучения во время сеанса. Эта информация необходима для успешного управления учебным процессом во время урока.

Важнейшими учетными документами в спортивной школе являются профессиональный журнал, дневник тренировок, реестр спортсменов, государственные тренеры, спортивные судьи, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и медицинские контрольные карточки учащихся [7, с. 35].

Журнал посещаемости - один из важнейших документов учета. Должна быть единая форма для всех отделов спортивных школ. Каждый ученик спортивной школы должен вести дневник тренировок, в котором записываются дата, время и продолжительность урока. его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; Спортивные результаты показаны на соревнованиях. Дневник фиксирует соблюдение режима и восстанавливает меры. Дневник содержит результаты контрольных испытаний. Данные медицинского контроля позволяют оценить динамику физической подготовки и оценить, как используемая система тренировок влияет на здоровье спортсменов [30, с. 223].

Дневник спортсмена должен содержать следующие разделы: индивидуальный план тренировок, содержание тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные медицинских осмотров и отчет о тренировках за определенный период.

**1.3 Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в СПО**

Исследуя вопрос здорового образа жизни в студенческой среде, нами было проведено немало исследований, результаты которых апробированы в различных журналах и конференциях. Мы считаем, что здоровье человека является одним из приоритетов государственной политики. Вопросы здоровьесбережения разрабатываются и внедряются на нескольких уровнях: государственно-политическом, общественно-социальном и индивидуально-личностном.

Представим анализ таковых. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», от 24 июля 1998 года. Настоящий Закон основывается на Конституции Российской Федерации, Конвенции Организации Объединенных Наций о правах ребенка 1989 года, определяет правовой статус ребенка как самостоятельного субъекта и направлен на обеспечение его физического, нравственного и духовного здоровья, формирование национального самосознания на основе общечеловеческих ценностей мировой цивилизации.

Особая забота и социальная защита гарантируются детям с особенностями психофизического развития, а также детям, временно либо постоянно лишенным своего семейного окружения или оказавшимся в других неблагоприятных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Настоящий Закон направлен на обеспечение правовых, организационных, экономических и социальных основ государственного регулирования в области здравоохранения в целях сохранения, укрепления и восстановления здоровья населения. Согласно закону существенными принципами государственной политики Российской Федерации в области здравоохранения являются: создание условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья населения; приоритетность мер профилактической направленности; формирование ответственного отношения населения к сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья и здоровья окружающих; ответственность республиканских органов государственного управления, организаций, местных органов за состояние здоровья населения.

Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223–ФЗ. Данный документ признает и поддерживает родителей и семьи законных опекунов как лиц, которые в первую очередь несут на себе заботу о детях.

Первый подход предельно широкий по смыслу. Здесь рассматривается проблема здоровьесбережения на государственно-политическом уровне, поскольку сохранение, поддержание здоровья молодежи сегодня – это гарантия медико-социального благополучия общества в будущем. Об этом свидетельствует нормативная база созданных регламентирующих документов.

Он направлен на формирование движения, которое будет помогать строить мир, пригодный для жизни детей, на основе последовательной приверженности следующим принципам и целям: дети – прежде всего; искоренить нищету: инвестировать в детей; не забыть ни одного ребенка; заботиться о каждом ребенке; дать каждому ребенку образование; защитить детей от вреда и эксплуатации; защитить детей от войны; бороться с ВИЧ/СПИДом; прислушиваться к детям и обеспечивать их участие; сохранить Землю для детей.

Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы". План направлен на достижение следующих целей: обеспечение благоприятных условий для полноценного физического, интеллектуального и нравственного развития подрастающего поколения, повышения качества жизни детей, сохранения их здоровья и формирования навыков здорового образа жизни, защиты их от насилия и жестокости.

Воплощение в жизнь положений различных программ также позволит укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности молодежи, возродить ценность и значимость семьи в общественном сознании, укрепить семью, увеличить рождаемость, консолидировать общественное молодежное движение в целях построения сильной и процветающей страны.

Особая роль отводится системе образования. В стране создана система пропаганды здоровьесбережения населения: ведется активная работа по повышению физической активности населения, снижению распространению курения и употребления алкоголя, профилактике употребления токсиконаркотических средств, улучшению структуры и качества питания, приведению условий труда в соответствие с санитарно-гигиеническими нормативами, профилактике и коррекции повреждающего действия антропологических факторов, улучшение качества окружающей среды, улучшению охраны материнства и детства, улучшению медицинской помощи по приоритетным направлениям, профилактике ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем, обеспечение охвата населения иммунизацией. В образовательных учреждениях осуществляется пропаганда передового опыта в области формирования у обучающихся жизненных навыков и навыков здоровьесбережения. Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Проблема здоровьесбережения рассматривается на макросоциальном уровне: в семье, детском саду, школе и других заведениях. Многие предметы образовательной школы обладают значительным потенциалом в формировании учащимся культуры здоровья. В содержание программ включены системообразующие понятия и правила поведения, которые позволяют создать у школьников целостную картину здоровья человека и путей его сохранения и укрепления.

Учебники и учебные пособия содержат дидактический материал, усвоение которого способствует формированию у обучающихся представлений и понятий о личной гигиене, о правилах питания, поведении людей и т. д. Представляется возможным раскрыть обучающимся содержание такого материала при изучении отдельных предметов. При изучении основ природоведения обучающимися формируются идеи, понятия и правила сохранения здоровья. Как учебная дисциплина физическая культура оказывает разностороннее образовательное, воспитательное, оздоровительное воздействие на обучающихся, решает задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности, связанные с предметом, формирует здоровый образ жизни, содержит элементы закаливания, физическую силу и выносливость.

Таким образом, здоровьесбережение обучающихся на микросоциальном уровне требует комплексного подхода к организации работы всех участников воспитательно- образовательного процесса на основе взаимосвязи и единства их деятельности в педагогической системе.

Индивидуально-личностный уровень здоровьесбережения представляет собой углубленную систематическую, целенаправленную деятельность педагогов в общеобразовательной школе, которая совершается в заданном направлении с учетом индивидуально-личностных особенностей детей. На практике образовательное учреждение, поставившее своей задачей планомерно заниматься здоровьем каждого обучающегося, затрагивает некоторые направления работы. Формирование потребностей и мотивов к здоровьесбережению – это целенаправленный процесс содействия обучающегося в осознании им ценности здоровья, формировании ответственного отношения к нему и во включении ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями.

Поэтому одним из существенных педагогических направлений является формирование мотивации к здоровьесбережению. Это обеспечивается побуждением у обучающихся внутренних противоречий, активизирующих их поведение и деятельность с позиций ценностей своего здоровья.

Под здоровьесберегающими технологиями мы можем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни человека, воздействие на здоровье. В сфере образования интересен опыт Горно-Алтайского политехнического колледжа имени М.З. Гнездилова, где в ходе учебно-воспитательного процесса уделяется особое внимание Комплексно целевой программе оздоровительной деятельности обучающихся СПО.

Последнее важно, поскольку на развитие молодежи «оказывает модель поведения, сформированная, в основном, учебным заведением». Интересен также опыт российских предприятий по профилактике вредных привычек среди молодежи, а также применению здоровьесберегающих технологий среди работающей молодежи.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающих образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и педагогов.

 Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Здоровьесберегающие технологии должны обеспечить развитие природных способностей человека: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении огромным опытом общения с людьми, природой, искусством. К примеру, можно отметить, мнение российского педагога В. Д. Сонькина, который концентрировал внимание на то, что здоровьесберегающая технология – это: условия обучения учащегося в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Проблемы разработки укрепления здоровья и применения здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью имеет важное значение в современном образовании, как в теоретическом, так и в практическом плане. Гармоническая связь между обучением и здоровьем обуславливает количественные и качественные сдвиги в становлении будущего поколения любого государства. Таким образом, здоровьесберегающиетехнологии это такие технологии, которые направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья всех субъектов образовательного процесса. Роль здоровьесберегающих технологий состоит в создании социальной ситуации развития для всех участников образовательных отношений, включая создание здоровьесберегающей образовательной среды.

**1.4 Концептуальный подход к формированию интереса у студентов к физической культуре через технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**

Для определения концептуального подхода к формированию у студентов интереса к физическому воспитанию необходимо было определить интерес к физическому воспитанию, а также к педагогическим и психологическим факторам и условиям, обеспечивающим успешность образовательного процесса. В результате выяснилось, что наше понимание интереса к физическому воспитанию в корне отличается от заявленного.

Мы считаем, что интерес к физическому воспитанию следует рассматривать как одно из неотъемлемых проявлений сложных процессов в мотивационной сфере обучающихся.

Под мотивацией физического воспитания следует понимать смысл занятий, мотивы, цели, эмоции. В этом случае мотив следует рассматривать как ориентацию обучающихся на определенные аспекты таких занятий: образовательные и познавательные мотивы, эффективные мотивы благополучия для сохранения здоровья. Важность физического воспитания определяется личной ценностью такой деятельности.

Цели являются промежуточными шагами для реализации мотивов.

Мотивация должна быть дифференцирована в отношении обучающихся как внутренних и внешних [15, с. 40]. Мы считаем, что активный интерес к физическому воспитанию возникает только благодаря внутренней мотивации, которая возникает, когда внешние мотивы и цели соответствуют способностям студента, то есть являются оптимальными для него (не слишком сложными и не очень легкими) и если он несет субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация таких мотивов и целей вдохновляет обучающихся на успех, которого они достигли, желание продолжить занятия самостоятельно, то есть на внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация также возникает, когда студент удовлетворен самим процессом, условиями занятия, характером отношений с педагогом, одногруппниками во время занятий и т. Д.

Важным фактором образования, повышающим надежность занятий спортом, является формирование сильных интересов и убеждений (мотивов) у спортсменов [15, с. 54]. Многие отечественные и зарубежные исследования экспериментально доказали, что мотивы, связанные со спортивной деятельностью, стимулируют двигательную, интеллектуальную и добровольную активность человека, помогают поддерживать высокий уровень работоспособности и достигают высокого уровня атлетизма. Имея это в виду, мотивированный человек будет реализовывать каждый бизнес более эффективно и, прежде всего, сможет максимизировать возвращение всех своих физических и духовных сил.

Формирование мотивации – это длительный педагогический процесс, который начинается с раннего детства в семье, продолжается более целенаправленно в школе и, наконец, происходит во взрослом возрасте.

Студенческий фактор (команда) в значительной степени участвует в формировании интересов обучающихся в отношении физических упражнений и спорта. Под коллективным и скоординированным влиянием педагога, преподаватели спорта и тренера на спортивной кафедре появляется реальная возможность исправить воспитание личности обучающихся и научить их навыкам и правилам здорового образа жизни [5, с. 83].

Если мы знаем основные факторы, влияющие на процесс мотивации студентов СПО, мы можем связать больше обучающихся с активной двигательной активностью. Мотивы имеют большое значение в спорте (мотив с французского - импульс для деятельности).

Если цель определяет, к чему стремится человек, чего он хочет достичь, то мотивы воли будут действовать как сознательные переживания, которые побуждают его преодолевать другие трудности [5, с. 55].

Мотивы, связанные с двигательной активностью, стимулируют двигательную, интеллектуальную и добровольную деятельность и способствуют достижению высоких результатов. Мотивы, влияющие на физическую активность подростка, часто отличаются от мотивов для взрослых [15, с. 134].

Преподаватель физической культуры играет важную роль в формировании спортивной мотивации у студентов СПО [20, с. 99]. Преподаватель несет ответственность за реализацию программы спортивного учета, обеспечивает соблюдение гигиенических и гигиенических требований в кабинете (спортивном зале) и во внеклассных занятиях по физической культуре, принимает меры по предотвращению спортивных травм и несчастных случаев и вовлекает как можно больше студентов в спортивные клубы и спортивные отделения, а также в различные физические культуры и общественные мероприятия.

Кроме этого, преподаватель организует внеклассную физкультурную, массовую и спортивную работу в колледже, отслеживает путем мониторинга физическую активность и функциональную подготовку студентов [13, с. 55; 20, с. 114].

Физкультура и спорт - отличная школа для воспитания занятий, которые проявляются в прямой форме или в виде интересов, тренировок и т. Д. Движущиеся потребности понимаются как одно из условий проявления деятельности человека. Участие в работе, знание окружающей коммуникации и моторных потребностей зависят от двигательной активности. Потребности в игре передают осознание в спорте через важность гармоничного развития, двигательной культуры и красоты тела.

Изучение интереса к спорту и спорту имеет большое значение для выяснения личностной структуры спортсмена. Спортивные мероприятия также показаны в интересах людей. Интересы в области физической культуры и спорта отражаются во взаимоотношениях людей, которые в настоящее время находятся в процессе удовлетворения потребностей в физических упражнениях. Эти интересы активны. На формирование интереса к физической культуре и спорту существенное влияние оказывают средства массовой информации (СМИ). Спортивные идеалы, тренеры и преподавателя играют основную роль в формировании спортивных интересов [19, с. 45].

Спорт и физические интересы обучающихся могут меняться под влиянием научной пропаганды (объяснение особенностей различных видов спорта, их здоровья и их воспитательной ценности) [34, с. 10].

Интересы в области физической культуры и спорта тесно связаны с социальной активностью, на которую существенно влияют такие элементы психики, личностные структуры, какими ценностями они являются важными критериями выбора вида деятельности.

Основной формой организации занятий по физическому воспитанию в СПО является учебные занятия. Занятия выполняет многие функции физического воспитания. Основной задачей физического воспитания в колледже является приобретение знаний о физической культуре, развитие двигательных навыков и умений в развитии физических способностей и достижении целей здоровья [29, с. 17].

Поэтому занятия также можно рассматривать как образовательный процесс, посредством которого обучающиеся решают задачи поиска и исследования. Атмосфера творчества в физическом воспитании способствует укреплению мышц, тренировке автономной системы, а также интеллектуальному росту, проявлению познавательной активности. Все, что присуще СПО, отражается на физическом воспитании студентов.

Игровая форма проведения занятий является основой методики преподавания спортивных игр и упражнений. Занятие должно быть похоже на развлекательную игру. Нельзя допускать однообразия, скуки, сами движения и игры должны приносить удовольствие студентам, поэтому важно, чтобы занятия содержали интересные двигательные задания для студентов, неожиданные моменты.

Важно обеспечить доступность учебных материалов и индивидуальный подход к студентам, так как спортивные упражнения и игры очень сложны. При выборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности и способности обучающегося, и на основании этого определяются возможные для них задачи. Кроме того, можно выполнять упражнения с использованием соревновательных элементов, которые требуют не только точных, но и быстрых движений. Это обеспечивает преемственность и постепенное усложнение условий исполнения и помогает избежать монотонных, утомительных обучающихся, которые работают над техникой [29, с. 17].

При обучении спорту и игре на открытом воздухе чрезвычайно важно обеспечить осознанный контроль действий. Понимание важности действий для обучающихся ускоряет процесс развития навыков, способствует способности самостоятельно выбирать эффективные действия в последующих двигательных действиях, и их целесообразно использовать. Сознательное и активное отношение студента к действию возникает только тогда, когда он знает, почему в определенной ситуации более целесообразно использовать определенные действия для выполнения их в определенном направлении [25, с. 231].

Одним из немаловажных факторов этой проблемы является наглядность на занятиях физической культуры. Кроме этого, для правильно построенного занятия педагог должен знать педагогические и психологические особенности подросткового возраста [16, с. 41].

Исходя из этого, физическое воспитание на занятиях должно также способствовать эстетическому воспитанию обучающихся (эстетический вид снарядов и т. д.) Играет важную роль. Обучение студентов неразрывно связано с воспитанием их постоянного интереса к спорту. Важно, чтобы студенты понимали значение и важность заданий. Чтобы обучающиеся полюбили физкультуру, занятия должны быть эмоциональными и динамичными, содержать элементы игры и соревнования.

**2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ
В СПО**

**2.1 Материал и методы исследования**

В результате обозначенной нами проблемы была проведена опытно-экспериментальная работа, которая осуществлялась на основе анализа работы СПО Республики Алтай, г. Горно-Алтайск (Горно-Алтайский государственный политехнический колледж) и проведенного на базе данного учреждения исследования со студентами колледжа.

Данная опытно-экспериментальная работа осуществлялась поэтапно

В начале исследования мы проанализировали некоторые данные представленные в анкете (рис. 4).

**Анкета**

1. Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?

2. Выполняешь ли ты дома физические упражнения?

3. Сколько времени ты проводишь перед компьютером?

4. Посещаешь ли ты спортивные секции?

5. Часто ли ты пропускаешь уроки физкультуры?

6. Нравится ли тебе уроки физкультуры?

7. Нравится ли на уроках физкультуры играть в спортивные игры?

**2.2 Результаты данных анкетирования студентов СПО**

На этапе проведения анкетирования со студентами 1 года обучения ответы на предложенные вопросы распределились следующим образом, на все предложенные нами вопросы ребята отвечали, что не регулярно соблюдают здоровый образ жизни. Таким образом, можем предположить, что студенты не серьезно относятся к своему здоровью.

Рисунок – 4 Результаты анкетирования студентов

**2.3 Проект учебно-методического пособия (Фитнес)**

*Учебно-методическое пособие ФИТНЕС*

*для студентов среднего профессионального образования*

*Пояснительная записка*

Предлагаемое учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения «Физическая культура», но с успехом может быть адресовано любому студенту, занимающемуся фитнесом, и желающим расширить свой кругозор в этой сфере. Ведь выпускник колледжа должен быть не только специалистом в своей профессиональной области, но и обладать навыками и умениями успешного применения средств и возможностей физической культуры для сохранения и поддержания собственного здоровья в течение всей жизни, что в конечном итоге положительно отразится и на карьерном росте. Нужно только уметь правильно определить направление фитнеса для успешного оздоровления и укрепления организма. И с этой задачей успешно помогает справиться предложенное учебно-методическое пособие.

Реализация практических занятий рассчитана 4 этапа (см. таблица 1)

Таблица 1 – Этапы реализации практических занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название |     Задачи  |  Результат |
|  Подготовительный этап. | - определить цели и задачи -констатирующий эксперимент. | - пояснительная записка. -сформулированы цели и задачи;- разработано содержание. |
|  Конструктивныйэтап | - разработка основного содержания курса. | - выделены основные понятия программы;- осуществлено тематическое планирование;- разработаны формы организации занятий;- разработаны и подобраны задачи, задания, тексты. |
| Этап экспертизы | - определить качество практических занятий;- установить соответствие содержания целям. | - коррекция и утверждение учебно-методического пособия. |
| Этап внедрения курса  | - сбор разрешений для проведения курса. | - проведение занятий.  |

**ПЛАН**

*Дисциплина: «Физическая культура»*

Тема: «Фитнес»

Тип урока: урок обобщения умений, навыков и систематизации.

Вид урока: мастер-класс.

**Цель:** обобщить умения и навыки, выполняя комбинации из базовых элементов аэробики и актуализировать знания о роли физических упражнений для человека.

**Задачи:**

Образовательная: закрепить основы техники выполнения комбинаций из базовых элементов.

Развивающая: развитие координационных качеств. Развитие мышц брюшного пресса, мышц спины.

Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств: терпению, целеустремлённости, выдержке, трудолюбию, уверенности.

Оздоровительная: укрепление здоровья студентов (сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Методическая: мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями за счёт использования новых форм двигательной активности - в частности, фитнеса.

Самостоятельная работа студентов: диалог, общение, выполнение упражнений.

Дидактическое: видео- и аудио- сопровождение урока, показ преподавателем упражнений.

Оборудование и материалы: телевизор, видеомагнитофон, музыкальный центр, видеодиск с программой «аэробной тренировкой», и аудиодиск с релаксирующей музыкой «Звуки природы».

Ход мастер-класса.

1. Теоретическое обоснование применение «Фитнеса» на уроках физической культуры для девушек.

Цель: обмен опытом по организации и проведения фитнес-класса для девушек.

Преподаватель делится опытом применяемой технологией проведения урока физической культуры в системе СПО, показывая результаты тестирования и анкетирования студентов, используя информационные технологии.

2. Модель урока (45-50 мин.).

2.1. Построение. Сообщение задач урока (1 мин.)

Измерение пульса (20 сек.).

2.2. Разминка (10 мин.).

Подготовка мышц и увеличение ЧСС до значений (сердечно-сосудистой системы), соответствующих аэробной фазе тренировки.

2.3. Основная часть (30-35 мин.).

2.3.1. Аэробная тренировка (20-25 мин.)

Включает ритмичные движения в течении длительного времени, в которых задействованы основные мышечные группы.

2.3.2. Силовая тренировка (10 мин.)

Укрепление мышц брюшного пресса, мышц спины.

2.4. Заключительная часть (5 мин.).

2.4.1. Стретчинг

- мышц задней поверхности бедра

- мышц туловища

- икроножных мышц

2.4.2. Измерение пульса.

2.4.3. Подведение итогов. Домашнее задание.

3. Подведение итогов мастер-класса.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. Построение. Сообщение задач урока. Измерение ЧСС.

**1-ый блок упражнений.**

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- поворот головы вправо

2- поворот головы влево

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- полукруг правым плечом назад

2- то же, но вперед

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- полукруг левым плечом назад

2- то же, но вперед

3.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-8- открытый шаг с правой.

1-8- открытый шаг с правой, правая рука вперёд.

1-8-захлест голени правой.

1-8- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-8- за хлест голени левой.

**2-ой блок упражнений.**

1-4-открытый шаг с правой, правая рука вперёд.

1-4- за хлёст голени правой.

1-4- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-4- за хлест голени левой.

1-2- открытый шаг с правой, правая рука вперёд.

1-2- за хлёст голени правой.

1-2- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-2- за хлёст голени левой.

**3-ий блок упражнений.**

1-4- колено вправо

1-4- колено влево

1-2- колено вправо

1-2- колено влево

**4-ый блок упражнений.**

1-2- открытый шаг с правой, правая рука вперёд.

1-2- за хлёст голени правой.

1-2- колено вправо

1-2- колено влево

**5-ый блок упражнений.**

1-8- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-8- за хлест голени левой.

1-4- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-4- за хлест голени левой

1-2- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-2- за хлест голени левой

1-4- колено вправо

1-4- колено влево

**Повтор. 4-ый блок** упражнений.

1-2- открытый шаг с правой, правая рука вперёд.

1-2- за хлёст голени правой.

1-2- колено вправо

1-2- колено влево

1-8- степ-тач

1-2- открытый шаг с левой, левая рука вперёд.

1-2- за хлест голени левой

1-2- колено вправо, влево

1-2- степ-тач

1-8- степ-тач

**6-ой блок упражнений**

1-8-открытый шаг с правой, с левой. Круг правой, левой рукой назад.

1-8- открытый шаг с правой, с левой. Круг двумя руками назад.

1-8- открытый шаг с правой, с левой. Круг двумя плечами назад.

1-8- открытый шаг с правой, с левой. Полукруг двумя руками вправо, влево.

1. Поворот вправо,

1-руки вверх - вперед, правая на пятку.

2- руки вниз, правая на стопу.

И.п.- правая на пятку, левая согнута в колене, руки на правом бедре.

1-8- пружинить правую ногу.

И.п.- правая на пятку, левая согнута в колене, руки на правом бедре.

1-8- держать правую ногу в статическом напряжении.

И.п.- правая на пятку, левая согнута в колене, руки на правом бедре.

1-опускание правой стопы.

2- поднимание правой стопы

2. Перекат на правую, левая прямая.

1-4- держать в статическом напряжении левую ногу.

И.п.- правая согнута в колене, левая прямая.

1- сгибание левой ноги.

2- разгибание левой ноги.

И.п.- правая согнута в колене, левая прямая.

1- сгибание левой ноги, круг двумя плечами назад.

2- разгибание левой ноги, круг двумя плечами назад.

И.п.- выпад правой ногой вперед.

1-4- держать в статическом напряжении И.п.

И.п.- выпад правой ногой вперед.

1- разгибание правой ноги

2- сгибание правой ноги

И.п.- выпад вправо.

1-4- держать в статическом напряжении И.п.

И.п.- выпад влево.

1-4- держать в статическом напряжении И.п.

И.п.- выпад левой ногой вперед.

1-4- держать в статическом напряжении И.п.

И.п.- выпад левой ногой вперед.

1- разгибание левой ноги

2- сгибание левой ноги

И.п.- левая на пятку, правая согнута в колене, руки на левом бедре.

1-8- пружинить левую ногу.

И.п.- левую на пятку, правая согнута в колене, руки на левом бедре.

1-8- держать левую ногу в статическом напряжении.

И.п.- левую на пятку, правая согнута в колене, руки на левом бедре.

1-опускание левой стопы.

2- поднимание левой стопы

Перекат на левую, правая прямая.

1-4- держать в статическом напряжении правую ногу.

И.п.- левая согнута в колене, правая прямая.

1- сгибание правой ноги.

2- разгибание правой ноги.

И.п.- левая согнута в колене, правая прямая.

1- сгибание правой ноги, круг двумя плечами назад.

2- разгибание правой ноги, круг двумя плечами назад.

И.п.- стойка ноги врозь на ширине плеч.

1- руки вверх-вдох

2- руки вниз-выдох

И.п.- стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс.

1-наклон туловища вперед-прогнуться.

2- поднимая туловище , спину округлить.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Аэробная тренировка

**1-ый блок упражнений.**

1-8-шаг

1-4-V-степ правой

1-8-степ-тач

1-2- V-степ правой

1-2- степ-тач

1-4-шаг

1- V-степ правой, вперёд

2- V-степ правой, назад.

1-2- степ-тач

1-4-шаг

1-8-шаг

1- V-степ правой, вперёд

2- V-степ правой, назад.

1-2-степ-тач диагональ вправо, влево.

1-2-шаг

1-8- грейб-фаин влево

1-8- захлёст правой голени.

1-8- грейб-фаин вправо.

1-8- захлёст левой голени.

1-4- грейб-фаин вправо

1-8- захлёст правой голени.

1-4- грейб-фаин влево

1-8- захлёст левой голени.

1-8- грейб-фаин вправо.

**2-ой блок упражнений.**

1- V-степ правой, вперёд

2- V-степ правой, назад.

1-2-степ-тач диагональ вправо, влево.

1-2-шаг

1-4- грейб-фаин вправо

1-8-V-степ правой,вперёд

1-8-степ-тач

1-4-V-степ правой,вперёд

1-4-степ-тач

1- V-степ правой, вперёд

2- V-степ правой, назад.

1-2-степ-тач диагональ вправо, влево.

1-2-шаг

1-4-шаг

1-шаг-левое колено

2-шаг-правое колено

1-3-шаг-левое колено

1-3- шаг-правое колено

1-4- степ-тач

1-2- шаг-левое колено

1-2- шаг-правое колено

1- шаг-левое колено, захлёст

2- шаг-правое колено, захлёст

**3- блок упражнений.**

1- шаг-левое колено, захлёст, поворот.

2- шаг-правое колено, захлёст, поворот

1-8- шаг мамбо

1- шаг мамбо

1-8-шаг

1- шаг «мамбо»

1-3-«ча-ча-ча»

1-4-шаг

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-8- шаг

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-4- шаг

1-8-шаг

1- шаг-левое колено, захлёст, поворот.

2- шаг-правое колено, захлёст, поворот

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-4- шаг

1- шаг-левое колено, захлёст, поворот.

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-8- степ-тач

2- шаг-правое колено, захлёст, поворот

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-8- шаг

**4-ый блок упражнений**

1-2-«шоссе» вправо

1-3-шаг

1-2- «шоссе» влево

1-3- шаг

1-2-«шоссе» вправо, влево

1-3-шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

1-8- грейб-фаин влево, вправо

1-грейб влево-3 захлёста голени.

2-грейб вправо-3 захлёста голени

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

2-грейб вправо, влево-3 захлёста голени

1- шаг-левое, правое колено, захлёст, поворот.

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

2-грейб вправо, влево-3 захлёста голени

1-8- степ-тач

1-2- V-степ правой, левой

1-2-степ-тач диагональ вправо, влево.

1-4-греб влево, вправо

1-3-шаг-левое, правое колено

1-8-шаг

1-2- шаг-левое, правое колено

1-4-шаг

1- шаг-левое, правое колено, захлёст

1-4-шаг

1-8-шаг

1-8-захлёст голени правой, левой.

1- шаг «мамбо»

1-3-«ча-ча-ча»

1-4-шаг

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-4- шаг

1-8-шаг

1-3- шаг-левое, правое колено

1- шаг «мамбо» левой, правой

1- шаг-левое, правое колено, захлёст, поворот.

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-8- степ-тач

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг

1-грейб влево, вправо-3 захлёста голени.

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

2-грейб вправо, влево-3 захлёста голени

1-8-шаг

1- шаг-левое, правое колено, захлёст, поворот.

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

2-грейб вправо, влево-3 захлёста голени

1-8-шаг

1-2-руки вверх-вдох

3-4- руки вниз-выдох

1-8-степ-тач

**5-ый блок упражнений.**

1- V-степ правой, левой вперёд

2- V-степ правой,левой назад.

1-2-степ-тач диагональ вправо, влево.

1-2-шаг

1-4-греб вправо,влево

1- шаг-левое, правое колено, захлёст, поворот.

1- шаг «мамбо»

1-2- «шоссе»

1-2- «шоссе» влево, вправо

1-3- шаг «мамбо» вперёд, в сторону, назад.

2-грейб вправо, влево-3 захлёста голени

1-8- степ-тач

1-8-шаг

**СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

1.И.п.-лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-поднимание плеч

2-И.п.

2. И. п.-лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях.

1-поднимание плеч

2-И.п.

3. И. п.-лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-3-поднять плечи и держать.

4- И.п.

4. И. п.-лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-поднимание туловища-выдох

2-И.п.-вдох

5. И. п.-лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые

1-3-потянуться-вдох

4-расслабиться-выдох

6. И. п. - лёжа на спине, упор на предплечье.

1-10-поднять ноги и держать

7. И. п. - лёжа на спине, упор на предплечье.

1-поднять ноги вверх-выдох

2-И.п. - вдох

8. И. п. - лёжа на спине, упор на предплечье, ноги согнуты в коленях

1-выпрямление ног вперёд-вдох

2-И.п. - выдох

9. И. п. - лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые

1-3-потянуться-вдох

4-расслабиться-выдох

10. И. п. - лёжа на спине, упор на предплечье, ноги согнуты в коленях(велосипед)

1- выпрямление правой, левая согнута в колене.

2-выпрямление левой, правая согнута в колене.

11. И. п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-поднимание левого колена и правого локтя-касание-выдох

2- И. п. - вдох

3-поднимание правого колена и левого локтя-касание-выдох

4- И. п. - вдох

12. И. п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-2-поднимание туловища со скручиванием влево, вправо-выдох

3-4-И.п. - вдох

13.И.п. - лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые

1-3-потянуться-вдох

4-расслабиться-выдох

14.И.п. - лежа на левом боку, левая рука вперед, правая за голову.

1-поднимание туловища

2- И.п.

15.И.п. - лежа на левом боку, левая рука вперед, правая за голову.

1-поднимание ног и туловища одновременно.

2-И.п.

16. И. п. - лежа на правом боку, левая рука вперед, правая за голову.

1-поднимание туловища

2- И.п.

17.И.п. - лежа на правом боку, левая рука вперед, правая за голову.

1-поднимание ног и туловища одновременно.

2-И.п.

18. И. п. - лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые

1-3-потянуться-вдох

4-расслабиться-выдох

19. И. п. - лёжа на животе, руки за голову.

1- поднимание плеч

2-И.п.

20. И. п. - лёжа на животе, руки вперёд.

1-поднимание прямых ног.

2-И.п.

21. И. п. - лёжа на животе, руки вперёд.

1-2-одновременное поднимание ног и плеч.

3-4- И.п.

22. И. п. - лёжа на животе, держать руками за голеностоп.

1-2- поднимание ног и рук вверх

3-4-И.п.

23. И. п. - упор присев в группировке.

1-перекат на спине назад

2-перекат на спине вперёд

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1.СТРЕТЧИНГ

1. И. п.- И. п. - лёжа на спине, руки вниз, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-3-поднимание левой согнутой в колене ноги.

4- И.п.

5-7- поднимание правой согнутой в колене ноги.

8-И.п.

2. И. п. - лёжа на спине, руки вниз, ноги согнуты в коленях, ступни ног на полу

1-3- вытянуть левую ногу вверх, руками удерживать голень прямой ноги.

4-И.п.

5-7- вытянуть правую ногу вверх, руками удерживать голень прямой ноги.

8-И.п.

3. И. п-лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях.

1-2-поворот согнутых ног влево

3-4- поворот согнутых ног вправо

4.И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч

1- наклон туловища вперёд, касаясь руками пола.

2-3-держать руки на полу.

4-И.п.

2.Построение, измерение пульса.

3.Подведение итогов.

4.Домашнее задание.

Техника безопасности на уроке, физкультурная форма.

Выполнять упражнения в среднем темпе.

Спину держать прямо.

Спину держать прямо.

Голова приподнята.

Спину держать прямо.

Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок.

Спину держать прямо.

Шаг левой в сторону с за хлёстом правой голени

Выполнять движения под музыку.

Выполнять под ритм музыки

Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок.

Шаг левой в сторону с за хлёстом правой голени

Шаг левой ногой в сторону, правую в сторону на носок

Шаг правой в сторону с за хлёстом левой голени

Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок.

Шаг левой в сторону с за хлёстом правой голени

Шаг левой ногой в сторону, правую в сторону на носок

Шаг правой в сторону с за хлёстом левой голени.

Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали и выше: носок оттянут. Туловище вперёд-назад не отклонять. Колено согнутой ноги и наружу не разворачивать.

Спину держать прямо.

Голова приподнята.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Шаг левой ногой в сторону, приставить правую.

Шаг левой ногой в сторону, приставить правую.

Рука прямая.

Руки прямые. Спину держать прямо. Голова приподнята.

При отведении плеч назад лопатки сводить.

Руки прямые.

Руками тянуться вверх. Спину держать прямо.

Спину держать прямо.

Правую ногу держать в напряжении. Спину держать прямо.

Спину держать прямо.

Левую ногу держать в напряжении.

Спину держать прямо.

Сохранять равновесие, спину держать прямо.

Резкое разгибание в колене не делать, упражнение в среднем темпе, спину держать прямо.

Руки вперёд для равновесия, спину держать прямо, голова приподнята.

Сохранять равновесие, спину держать прямо.

Резкое разгибание в колене не делать, упражнение в среднем темпе, спину держать прямо.

Спину держать прямо. Голова приподнята.

Спину держать прямо. Голова приподнята. Левую ногу держать в напряжении.

Спину держать прямо. Голова приподнята.

Спину держать прямо. Голова приподнята. Правую ногу держать в напряжении.

Спину держать прямо.

Максимальная амплитуда движении плечами.

Спину держать прямо.

Руки вверх через стороны.

Упражнение в среднем темпе.

Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперёд в сторону (назад в сторону), шаг правой в И.п., шаг левой в И.п.

Шаг левой ногой в сторону, приставить правую.

Спину держать прямо.

С движением вперёд хлопок в ладоши.

Шаг левой ногой влево, шаг правой скрестно назад; шаг левой влево, приставить к ней правую. То же с правой ноги.

Туловище вперёд-назад не отклонять. Колено согнутой ноги и наружу не разворачивать.

С движением вперёд хлопок в ладоши.

Спину держать прямо. Голова приподнята.

Шаг левой ногой в сторону, приставить правую.

С движением вперёд хлопок в ладоши.

Туловище вперёд-назад не отклонять. Колено согнутой ноги и наружу не разворачивать.

Выполнять под ритм музыки.

Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали и выше: носок оттянут.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Пружинистый шаг правой вперёд, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Руки согнуты в локтевых суставах.

Шаги прыжками.

На счёт «раз» шаг правой вправо; на «и» приставить левую; на счёт «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка-левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Повторить с 1-го по 3-ий блок упражнений.

Спину держать прямо. Голова приподнята.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали и выше: носок оттянут.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Спину держать прямо. Голова приподнята.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений.

Руки вверх через стороны.

Выполнять упражнения под ритм музыки. Синхронное выполнение упражнений. Повторение с 1 по 4 блоки упражнений.

И. п. - вдох.

При поднимания плеч-выдох.

Локти в стороны.

Ноги держать под углом 90 градусов.

И. п.-вдох.

При поднимания плеч-выдох.

Не задерживать дыхание.

И. п. - вдох.

1-3-выдох.

Ступни ног не отрывать от пола.

Упражнение на расслабление мышц брюшного пресса.

Не задерживать дыхание.

Ноги не опускать на пол.

Делать в среднем темпе.

Не делать резких движений ногами.

Упражнение на расслабление мышц брюшного пресса.

Делать в среднем темпе.

Не делать резких движений ногами.

Не задерживать дыхание.

Делать в среднем темпе.

Делать в среднем темпе.

Упражнение на расслабление мышц брюшного пресса.

Делать в среднем темпе.

Не задерживать дыхание.

Не делать резких движений вверх туловищем.

Делать в среднем темпе.

Не задерживать дыхание.

Не делать резких движений вверх туловищем и ногами.

Упражнение на расслабление мышц брюшного пресса.

Упражнение делать в медленном и среднем темпе. Поднимать только плечи.

Упражнение делать в среднем темпе.

Дыхание произвольное.

Измерение ЧСС для проверки восстановления организма после полученной нагрузки.

Выставление оценок. Отметить хорошо занимающихся.

Сгибание и разгибание рук из положение упор лёжа на коленях-12-15 раз.

Наклон туловища вперёд из положения лёжа на спине руки за голову-30-35 раз.

**Ход урока.**

Структура и содержание урока была выдержана согласно стандартам.

Урок классической аэробики состоял из следующих частей:

1) подготовительная - разминка и стретчинг (упражнения на растягивание);

2) основная - аэробная и силовая тренировка;

3) заключительная - пост - стретчинг (упражнения на расслабление и расслабление после силовой тренировки).

**Подготовительная часть.**  Приветствие. Проверка отсутствующих и причины отсутствия на уроке. В начале урока был проверен пульс каждой студентки, для того чтобы следить за нагрузкой в течение всего занятия (он должен не превышать 170 уд/мин в основной части, 130уд/мин. в подготовительной части, к концу урока пульс должен быть исходным). Повторение базовых шагов.

Основной целью разминки и стретчинга является разогревание мышц и некоторое плавное увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до значения, соответствующих аэробной фазе тренировки (120-130 уд/мин).

Разминка включала не сложные по координации движения (базовые шаги), выполняемые с невысокой амплитудой. После разогрева мышц перешли к упражнениям на растягивания. Считаю, цель разминки была достигнута, пульс у студентов был 120-130 уд/мин. Организм был подготовлен к основной части урока.

**Основная часть. Аэробная тренировка.**

Задачами основной части урока являлись:

- образовательная: закрепить основы техники выполнения комбинаций из базовых элементов.

- оздоровительная: укрепление здоровья студентов (сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Для решения поставленной задачи на уроке использовались следующие методы:

Повторный метод - базовые шаги повторялись из блока в блок упражнений для лучшего запоминания и точности выполнения базовых шагов. Базовые движения давались одни за другими, переходя от простых движений до комбинации движений (блоков, комплекса). Так же упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины были даны в таком порядке «от простого к сложному». Использование статические и динамические упражнения в развитии мышц брюшного пресса.

Метод повторных усилий - повторение физических упражнений на мышцы брюшного пресса и мышц спины с одинаковой мощностью и характером нагрузки.

Структурный метод - сначала студентки осваивали небольшие комбинации, потом блоки, и в конце, комплекс целиком, что способствовало повышению моторной плотности урока (девушки не останавливались, всё время были в движении), увеличению нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную систем (дыхание было частым, пульс 136-168 уд/мин, появились внешние признаки нагрузки на организм: пот, покраснение щёк).

Групповой метод - занятие проводилось с группой, учитывая психологический климат, физическая подготовленность группы, настроение.

Дифференцированный подход - личностные особенности при выполнение базовых шагов и силовых упражнений (группа здоровья- подготовительная Силина Л., Русина М.). Проверка пульса у студентки Максимовой М. при появлении внешних признаков утомления, рекомендация уменьшить интенсивность и число повторений упражнений, так же дыхательные упражнения для восстановления пульса.

Так же в этой части аэробной тренировки решалась развивающая задача: развитие координационных качеств, так как девушки выполняли шаги в движении и с поворотами на 180 градусов. И чётко двигались согласованно со всеми.

Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств: терпению, целеустремлённости, выдержке, трудолюбию, уверенности.

Аэробная тренировка закончилась упражнениями на восстановление дыхания, чтобы пульс немного восстановился. Для того чтобы перейти к силовой части урока (силовая тренировка).

**Силовая тренировка.** В силовой тренировке решались следующие задачи:

Развивающая: Развитие мышц брюшного пресса, мышц спины.

Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств: терпению, выдержке, трудолюбию.

Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, чередовались с упражнениями на расслабления мышц живота мышц спины, дыхательными упражнениями (диафрагмальное и грудное дыхание).

Считаю, задачи основной части были решены (частично). Закрепление материала не только повторения базовых шагов без технических ошибок, но и показ самими студентами без помощи преподавателя.

**Заключительная часть.** Целью этой части урока является растягивание мышц, которые сокращались в ходе аэробной и силовой тренировок, также улучшение гибкости. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц и пульса, уменьшение ощущения дискомфорта. После выполнения упражнений измерили пульс у всех студенток (кроме двух человек) пульс пришёл в норму. Были даны рекомендации студентам по восстановлению пульса после занятия.

На уроке была проведена беседа, для чего нужно развивать мышцы брюшного пресса и спины?

- мышцы спины и брюшного пресса (мышечный корсет) позволяют сохранить естественные изгибы позвоночника.

- эстетическое восприятие (красивый и подтянутый живот).

- «положительное» влияния на органы брюшной полости и органы малого таза.

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Техника выполнения | Месяц | Практическое занятие | Инвентарь | Методика проведения и комплекс ОРУ |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | октябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Повторить базовые шаги |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | октябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Повторить базовые шаги |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | октябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Составить комплекс на 4 счета |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | ноябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Составить комплекс на 8 счетов |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | ноябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Составить комплекс на 16 счетов |
| Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики. | ноябрь | Практическое занятие Формирование умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики | Ведение дневника самоконтроля |

**Раздел контрольно-оценочный**

**(критерии результативности занятий)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комплекс упражнений | Месяц | Контроль знаний | Инвентарь |
| Выполнение комплекса фитнес аэробики на оценку. | январь | Урок-зачет | Магнитофон, гимнастические коврики |
| Выполнение упражнений на гибкость на оценку | февраль | Урок-зачет | Магнитофон, гимнастические коврики |
| Информационный контроль за учебной деятельностью. | март | Урок контроля знаний, умений и навыков | Магнитофон, гимнастические коврики |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание занятия** | **Продолжительность** | **Организационно- методические указания** |
| Организационный этап | 1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  | 15 мин: 2 мин. | Контроль посещаемости занятия студентами.  |
| Подготовительный этап | 2.Разминка на месте. 3.Разминки из базовых шагов аэробики4. Упражнения на растяжку |  2 мин.4 мин. | Выполнять поочередно правой и левой ногой.Контроль посещаемости занятия студентами. Выполнять поочередно правой и левой ногой. Следить за дыханием. |
| Основной этап | 1. Выполнение комплекса классической аэробики. 2. Проверка домашнего задания. 3. Ознакомление с видами фитнеса: 3 .1.Рассказ и показ презентации о видах фитнеса; 3.2 Показ видеофрагментов 2-3 видов фитнеса; 3.3 Выполнение базовых шагов латино-аэробики, хип-хопа, степ - аэробики; 3.4. Выполнение силовых упражнений на фитболе;3.5. Стретчинг. | 70 мин.: 22 мин. 8 мин.40 мин. | Перестроение в шахматном порядке лицом к преподавателю Используется адаптированная музыка для аэробики 132- 134 удара в минуту. Показ композиции на 8 счетов. Акцентировать внимание на положение корпуса и ног. Используется музыка: классика в современной обработке. |
| Заключительный этап | Построение. Подведение итогов занятия. Задание для самостоятельной работы студентов | 5 мин. | Анализ работы группы, выставление оценок. Подготовить комплекс на 16 счетов. |

**Выводы:**

- чётко формулировать образовательную задачу.

- больше использовать данных по уровню здоровья каждого студента, чтобы корректировать нагрузку.

- применять не только упражнения на растяжку, но и упражнения на гибкость в заключительной части.

- применять музыкальное сопровождение с аранжировкой.

*Список используемых источников и литературы*

1. Кузнецов, А.Ю. Анатомия фитнеса [Текст] / А.Ю. Кузнецов. – изд.3-е., - Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 224 с.

2. Фитнес-спорт: учебник для студентов [Текст] / И.А. Шипилина, И.В.Самохин.- Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 204 с.

3. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты [Текст] / отв.ред. канд. мед. наук Ю.В. Татура. - М: Бук-пресс, 2016.- 352 с.

4. Поздеева, Е. А. Количественные значения оценки артистичности в спортивной аэробике [Текст] / Е.А. Поздеева. – Омск : СибГУФК, 2005. - С. 53-56.

5. Поздеева, Е. А. Моделирование оценки исполнительского мастерства спортсменов старших разрядов в спортивной аэробике [Текст] / Е. А. Поздеева // Омский научный вестник. - 2006. - № 5 (39). – С. 250-253.

6. Поздеева, Е. А. Модель оценки исполнительского мастерства спортсменов старших разрядов в спортивной аэробике [Текст] / Е.А. Поздеева. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006. - С. 214-218.

**2.4 Апробация результатов проведенного исследования практических занятий представленных в учебном пособии Фитнес для студентов СПО**

Результаты использования физкультурно-оздоровительных технологий должно быть достижение цели, которая заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств молодого организма.

Рисунок – 5 Оценка тестирования физической подготовки юношей до начала и после эксперимента

Рисунок – 6 Оценка тестирования физической подготовки девушек до начала и после эксперимента

При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий различных направлений наступает пролонгированный оздоровительный эффект, повышается мотивация к регулярным физическим оздоровительным нагрузкам в течение всей жизни, что, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни в целом; корректирует, восстанавливает и развивает функциональные возможности организма; укрепляет и сохраняет здоровье в целом.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

После проведения опытно-экспериментальной работы, мы пришли к такому выводу, что развитие и сохранение здоровья студента СПО обусловлено необходимостью освоения знаний по вопросам здоровьесохраняющей деятельности.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

1. Результаты исследовательской работы подтвердили, что студенты, которые активно занимаются физической культурой на занятиях и в спортивных секциях имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств в конце учебного года 1 курса обучения, чем в начале учебного года.
2. Развитие физических качеств зависит от продолжительности занятий физической культурой и спортом.
3. Уровень контрольных нормативов по всем видам спорта увеличился.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Амбурцев, С. Н.** Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: Дис. канд. пед. наук / С.Н. Амбурцев. – Челябинск, 2013. – 225 с.

2. **Амшарин, Б. А.** Теория и методика физического воспитания / Б. А. Амшарин. – М. : Просвещение, 2011. – 179 с.

3. **Баландин, В. А.** Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания ФК / В. А. Баландин. – М., 2000г.

4. **Богомолов, В. А.** Тестирование детей / В. А. Богомолов. – М. : Психологический практикум, 2008. – 230 с.

5. **Бишаева, А. А.** Физическая культура / А. А. Бишаева. - М. : Учебник, 2020. - 312 с.

6. **Борисов, А.Н.** Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный) / А. Н. Борисов. - М.: Юстицинформ, 2009. - 328 с.

7. **Братановский, С.Н.** Административно - правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта / С. Н. Братановский. - М. : Спорт: экономика, право, управление, 2015. - 145.

8. **Бурухин, С. Ф.** Методика обучения физической культур / С. Ф. Бурухин. - М. : Гимнастика, 2019. - 174 с.

 9. **Булгаков, Н. Ж.** Теория и методика обучения предмету «физическая культура» / Булгаков Н. Ж. - М.: Учебное пособие, 2019. - 304 с.

10. **Виленский, М. Я.** Физическая культура / М. Я. Виленский. - М. : Учебник, 2020. - 216 с.

 11. **Владимиров, Н. М.** Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом / Н. М. Владимиров. – Шадринск: Методические материалы для учителей физической культуры, 2004. - 76 с

12. **Германов, Г. Н.** Теория и история физической культуры и спорта / Г. Н. Германов. - М. : Учебное пособие для СПО, 2019. - 794 с.

 13. **Готовцев, П. И.** Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев. – М. : Учеб. пособие, 2009. - 82 с.

14. **Дьяченко, В.М.** Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьяченко. – М. : ФИС, 2005. - 164 с.

 15. **Дембо, А. Г.** Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов восстановлении / А. Г. Дембо. – М. : Физ. и спорт, 2010. - 281 с.

16. **Евсеев, И. И**. Физическая культура / И. И. Евсеев. – Спб. : Феникс, 2001. - 413 с.

17. **Зайцев, А. А.** Элективные курсы по физической культуре / А. А. Зайцев. - М.: Юрайт, 2020. - 227 с.

18. **Зациорский, В. М.** Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский. - М.: учеб. пособие, 2009. – 307 с.

19. **Зимкин, И. В.** Физиология человека / И. В. Зимкин. – М. : ФИС, 2012. - 366 с.

20. **Ильин, Е. П.** Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 2013. - 277 с.

21. **Качанов, Л. Н.** Лечебная физическая культура и массаж / Л. Н. Качанов. - М.: Учебник, 2018. - 272 с.

22. **Колодницкий, Г. А.** Внеурочная деятельность учащихся / Г. А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2012. - 649 с.

23. **Кузнецов, В. С.** Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов. - М. : КноРус, 2020. - 448 с.

 24. **Кузнецов, В. С.** Физическая культура / В. С. Кузнецов. - М. : Учебник, 2020. - 256 с.

25. **Лебедева, Н. Т.** Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников / Н. Т. Лебедева. – Минск, 2009.

26. **Литош, Н. Л.** Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развити / Н. Л. Литош. - М. : Юрайт, 2020. - 170 с.

27. **Махник, Д. И.** Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта / Д. И. Махник. - М.: Учебник, 2016. - 154 с.

 28**. Мелехин, А. В.** Менеджмент физической культуры и спорта / А. В. Мелехин. - М. : Юрайт, 2019. - 480 с.

29. **Мельник, Т. Е.** Государственно - частное партнерство в области физической культуры и спорта / Т. Е. Мельник. - М. : Учебник, 2020. – 141 с.

 30**. Мурзин, Д. В.** Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта / Д. В. Мурзин. - М. : Юр. журнал, 2020. - 183 с.

31. **Основные результаты работы министерства спорта Российской федерации в 2015 году** [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/9/28555/> [дата обращения: 07.03.2023].

32. **Пашин, А. А.** Технология формирования здорового образа жизни младших школьников / А.А. Пашин, Ж.В. Тома, О.Н. Опарина // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2018. – №6, - С. 16-18.

33. **Пельменев, В. К.** История физической культуры / В. К. Пельменев. - М.: Юрайт, 2019. - 184 с.

34. **Собянин, Ф. И.** Физическая культура / Ф. И. Собянин. - М.:Учебник, 2020. - 221 с.

35. **Тюмасева, З. И.** Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрай, В.И. Сиваков, Е.С. Гладкая // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10, - С. 63-67.

36. **Чернов, И.В.** Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении / И. В. Чернов. - М.: Лань, 2019. - 104 с.

37. **Ульянов, Д. А.** Современная семья и здоровый образ жизни / Д. А. Ульянов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2019. – № 3, - С. 45-46.

38. **Яменко, О.П.** Информационно-коммуникационные технологии в среде дистанционного образования / О.П. Яменко // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 4. – C. 8-12.

39. **Ягодин, В. В.** Физическая культура / В. В. Ягодин. - М.: Учеб. пособие, 2019. - 114 с.

40. **Анатомо-физиологические и психические особенности детей 16 - 17 лет** [Электронный ресурс] / Инфоурок. URL: https://studopedia.ru/22\_71027\_anatomo-fiziologicheskie-i-psihicheskieosobennosti-devushek-i-yunoshey---let.html (дата обращения: 10.08.2023).

41. **Гусев, Д. А.** Почему школьники и студенты не хотят учиться, или Основные составляющие педагогического мастерства в единстве логического, риторического и психолого-психологического аспектов: Журнал Физическая культура / учредитель ООО «Компания «Спутник +». – 2021, июнь – М. : Спутник +, 2021–– № 2. – С. 13 - 31.

42. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:** информ.-аналит. журн. / учредители: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». М. : Научно-издательский центр, 2021.

43. **Инновационные методы оценки предрасположенности спортсменов к циклическим и сложно-координационным видам спорта:** информ.-аналит. журн. / учредители: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2021, май - . - М. : Научно-издательский центр, 2021.

44. **Взаимосвязь показателей травматизма, физической активности и вовлеченности в спорт тюменских школьников**: информ.-аналит. журн. / учредители: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». М. : Научно-издательский центр, 2021.

45. **Применение компетентностного подхода при организации занятий по физической подготовке**: научно-методический журнал / учредители: АО Агентство «Роспечать». – М.: издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». 2021 - с. 35-38.

46. **Вагнер Р.Е.,** Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45;
URL: https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326 (дата обращения: 17.11.2023).

47. **Rütten, А.** Improving Infrastructures for Leisure-Time Physical Activity in the Local Arena / Rütten А. //Implications of the EU Council Recommendation on HEPA Implementation inEU-Member States, 2014. – Режим доступа http://www.comune.udine.it/opencms/opencms/release/ComuneUdine/citt avicina/territorio/cittasane/PDF/2014/PresentazAlfredRuttenUniErlangen.pdf. – (дата обращения: 21.04.2023).

48. **Mary Jane Kehily**, [Sexuality, Gender and Schooling: Shifting Agendas in Social Learning](https://www.questia.com/library/108433104/sexuality-gender-and-schooling-shifting-agendas%22%20%5Ct%20%22_blank).Routledge, 2016. Vol. 14. -  No. 24.

49. **Brown Emily J,**[When Insiders Become Outsiders: Parental Objections to Public School Sex Education Programs](https://www.questia.com/library/journal/1G1-210594917/when-insiders-become-outsiders-parental-objections%22%20%5Ct%20%22_blank). DukeLawJournal, 2017. Vol. 59. - No. 1.

50. **Potovskaya, E.S. Krupitskaya O.N.** Endurance and stress tolerance building circuit training model for femalestudents[http://www.teoriya.ru/en/node/10927](http://www.teoriya.ru/en/node/10927%22%20%5Ct%20%22_blank) (дата обращения 09.07.2023)

Приложение 1

**Тестовые нормативы физической подготовки студентов СПО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное****упражнение** | **Юноши** | **Девушки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м | 13,5 | 14,0 | 15,0 | 16,5 | 17,5 | 18,5 |
| Прыжки в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 340 | 320 | 300 |
| Метание гранат | 32 | 30 | 6 | 18 | 17 | 6 |
| **Общая физическая подготовка и гимнастика** |  |  |  |  |  |  |
| Силовая гимнастика: сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа на спине (кол-во за мин) | 45 | 42 | 37 | 43 | 40 | 35 |
| Прыжки со скакалкой (кол-во за мин) | 80 | 75 | 70 | 80 | 75 | 70 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| **Спортивные игры:****Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| 10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач | 9 | 8 | 6 | 8 | 6 | 5 |
| Прием передача двумя руками с верху | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 6 передач на точность через сетку | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 |
| **Спортивные игры:****Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 10 штрафных бросков | 9 | 6 | 5 | 8 | 5 | 4 |
| Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 22 | 20 | 19 | 22 | 19 | 18 |