**Тетяна Лісовенко**

**(Богуслав, Київська область)**

**РОЛЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ**

Збереження й відновлення здоров’я студентів- невід’ємна складова освітнього процесу:обґрунтування необхідності впровадження здоров’язберігаючих технологій у навчання;важливість правильного режиму студента;система здоров’язберігаючих технологій.

Питання збереження здоров’я було, є й буде актуальним завжди. Життя доводить, що освіта й здоров’явзаємо пов’язані, саме тому ми повинні переорієнтуватися з лікування на профілактику, аби забезпечити підтримку й захист власного організму.

Студентське життя насичене різноманітними стресогенними чинниками, які досить часто впливають на зниження рівня знань студентів. Через це успіх освіти ґрунтується не лише на міцних знаннях, а й на міцному здоров’ї, бо ж, як відомо «у здоровому тілі – здоровий дух».

Виходячи із загальної проблеми коледжу, циклова комісія викладачів фізичного виховання КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С.Нечуя-Левицького» вносить свій вклад у формування компетентного фахівця. Зокрема, звертаємо увагу на формування здоров’язберігаючих компетенцій сучасного студента:

* знання сутності основних ознак здоров’я;
* умов його збереження та зміцнення;
* шляхів і методів досягнення достатнього його рівня;
* уміння використовувати набуті знання;
* необхідність позитивного ставлення до здоров’я свого та інших;
* ставлення до здоров’я як до однієї з основоположних життєвих цінностей.

Опираючись на цей перелік, викладачі організовують навчально-виховний процес так, щоб завдання формування здоров’язберігаючої компетентності студента в ньому розв’язувалося як компонент цілісної системи, у якій проблема здоров’я студента є пріоритетною. Нині оптимальним варіантом систематизації освітнього процесу є впровадження відповідної щодо поставлених завдань технології, у цьому випадку - здоров’язберігаючої. Метоютехнології є забезпечити умови для фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, які, з одного боку, формують уявлення про належні характеристики життєорганізації людини, а з іншого – сприяють збереженню і зміцненню здоров’я суб’єктів освітнього процесу, їх продуктивній навчально - виховній взаємодії. Ця технологія дає змогу**навчити студента мислити, працювати, сформувати стійкі риси самоактуалізованої творчої та успішної особистості, підготувати його фізично та духовно до подальшого самостійного життя.**

**В нашій навчальній діяльності здоров’язберігаюча технологія – це сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання, розвитку завданнями збереження здоров’я** Апробувавши цю технологію, циклова комісія викладачів фізичного виховання дає певні рекомендації педагогічним колективам коледжів.

**Оздоровчо-освітні технології:**

***І. Освітні здоро’вязберігаючі технології:***тематичні семінари та педагогічні ради, курси підвищення кваліфікації викладачів,інтегровані заняття, особистісно зорієнтований підхід у навчанні студентів, індивідуальний підхід, створення сприятливого психологічного клімату та емоційної розрядки на заняттях.

***ІІ. Технології збереження й стимулювання здоров’я***: динамічні паузи, рухові спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, сольові мішечки, щоденники здоров’я.

***ІІІ. Медико-гігієнічні здоров’язберігаючі технології:***регулярна диспансеризація студентів та педагогів,своєчасне інформування батьків про необхідність додаткового медичного обстеження,фізкультхвилинки під час навчального процесу для активної роботи головного мозку та релаксації органів зору,навчання студентів навичок самоконтролю та самодіагностики, моніторингу захворюваності студентів,режим вологого прибирання.

В коледжі 165 студентів віднесені до спеціальної медичної групи, що складає 18% від загальної кількості студентів.Результати медичного огляду студентів спеціальної медичної групи І-ІV курсів у 2015-2016н.р.

Захворювання опорно-рухового апарату – 13,6%

Хвороби зору – 12,4%

Захворювання шлунково-кишкового тракту – 28,6%

Хвороби дихальної системи – 3%

Серцево-судинна система – 26%

Різні захворювання – 16,4 %

Враховуючи такий стан здоров’я студентів, на заняттях реалізуються такі методи роботи:бодіфлекс (дихальні вправи різних типів);стретчінг (вправи на розтягування);масаж Шиацу (біологічно активних точок) для покращення і зміцнення імунітету;вправи для профілактики і корекції плоскостопості;вправи для формування правильної постави;вправи по методиці «Слов’янський синтез».

***IV.Фізкультурно-оздоровчі технології:***моніторинг фізичної підготовленості студентів, комплекси лікувальної фізкультурної гімнастики на заняттях спеціальної медичної групи, дні здоров’я, заняття в тренажерних залах,робота спортивних секцій, розвиток основних фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидкості), корекції постави.

***V. Екологічніздоров’язберігаючі технології:*** туристичні походи, робота на ділянці навчального закладу.

***VІ. Технології навчання здорового способу життя:*** комунікативні ігри, лекції, тренінги, студентське самоврядування, оздоровчо-освітні декади, спортивно-масові заходи.

***VІІ. Технології гарантування безпечної життєдіяльності:*** інструктаж на робочих місцях з працівниками коледжу, студентами; наявність аптечок, засобів пожежогасіння, планів евакуації; організація тематичних бесід із студентами з профілактики нещасних випадків у коледжі та побуті у незвичайній ситуації.

Діяльність адміністрації коледжу та циклової комісії фізичного виховання спрямована на реалізацію таких завдань:

* матеріально-технічне забезпечення закладу;
* формування системи спортивно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи;
* контроль за виконанням заходів щодо зміцнення здоров’я студентів;
* діагностика та моніторинг стану здоров’ястудентів та викладачів;
* проведення ігор-змагань, свят, що сприяють реалізації мети формування здоров’язберігаючихкомпетентностей.

ВКВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С.Нечуя-Левицького» викладачі та студентиреалізують такі оздоровчі технології:заняття в тренажерному залі;заняття в спортивному залі; танці та ритмічна гімнастика;дошка Євмінова;фізкультхвилинки на заняттях;гімнастика для очей, шиї, хребта;пальчикова гімнастика;дихальна гімнастика;психогімнастика;зв'язок з природою;фітотерапія;музична терапія;сміхотерапія;здорове харчування.

Викладачі циклової комісії фізичного виховання основну увагу приділяють навчальним заняттям, позанавчальним фізкультурно-оздоровчим та спортивно-масовим заходам.

Основним завданням спортивно-масової роботи у коледжі є:

- забезпечення в студентської молоді належного рівня фізичних якостей, рухових здібностей;

- підготовка і участь у різних спортивних заходах;

- підготовка до майбутньої професії.

Знання, вміння і навички, отримані на навчальних заняттях, поглиблюються і закріплюються на спортивних секціях. Для досягнення результатів, самого бажання недостатньо - потрібно ще й наполегливо працювати. А це відвідування секцій, тренування за рахунок вольових зусиль та самовідданості. Сьогодні, нажаль, це можна сказати не про всіх наших студентів, і у цьому є певні причини:

* максимальне завантаження студентів навчальною та поза- навчальною роботою;
* лінощі та втрата інтересу до занять;
* занадто слабка шкільна фізична підготовка.

Студентське спортивне життя - це секції:з легкої атлетики, атлетизму, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, настільного тенісу, фітнесу, рукопашного бою, туризму.

В цьому навчальному році наші студенти взяли участь у 8 Всеукраїнських змаганнях, 4 обласних Студентських лігах ВНЗ, 12районних змаганнях та спартакіадах, були організаторами трьох відкритих першостей коледжу по футболу, волейболу, баскетболу, провели змагання серед студентів коледжу по всіх секційних видах спорту, організувалитовариські зустрічі серед студентської молоді району. Систематично на протязі року проводимо товариські зустрічі – «Викладачі-студенти».

У нашій студентській родині втілюється найголовніше покликання коледжу в формуванні здоров’язберігаючих компетенцій. Студентам тут добре, тепло, затишно, в коледж йдуть з радістю, знаючи, що їх там чекають, люблять, допоможуть. Педагогічний колектив переконаний, що раз добром зігріте серце вік не прохолоне, адже викладач живе лише тоді, коли може передати свою душу, серце своїм студентам.

Саме гармонійне поєднання навчального, виховного та оздоровчого процесів сприяють вихованню здорового студентського колективу. Свою роль відіграють усі: від директора до техперсоналу. Усіх нас об’єднує спільна ідея: «Студент – не посудина, яку треба наповнити, а смолоскип, який необхідно запалити».

**Література**

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров’язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах// Директор школи. – 2013.–

№ 39. – С.12.

1. Челах Г.Є. Організація здоров’язберігаючого освітнього простору / Г.Є. Челах //Здоров’я через освіту. Матеріалиміжгалузевоїрегіональноїнауково-практичноїконференції, 22 квітня 2009 року. – Т. 1. – С. 41-43.
2. Шульга С. Оздоровчі технології // Директор школи. – 2008. - № 9. – С.17.