**Проект**

**«Психофизические тренировки в предпрофильной подготовке»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность:**

В выпускном классе дети сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых ребенок мог стать представителем любой, самой привлекательной профессии. Старшекласснику приходится ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе к профессии лежит не свой собственный, а чужой опыт – сведения, полученные от родителей, друзей и т.д. Этот опыт обычно абстрактен. Кроме того, нужно верно оценить свои объективные возможности – уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и, главное, свои способности и склонности.

И в этот период, как никогда, важно своевременно поддержать подростка, чтобы избежать нервного срыва, подрыва здоровья. Эмоциональная сфера ребенка в этот период очень обострена. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. У выпускников школы наблюдается следующая картина: у 30% - расстройства нервной системы, у 20% - заболевания сердечно-сосудистой системы, у 62% - нарушения опорно-двигательного аппарата. В связи с несомненным падением здоровья детей необходимо внедрять в учебный процесс современные оздоровительные программы.

Введение психофизических тренировок в этот период очень своевременна **.**

**Сущность психофизических тренировок:**

Сейчас каждый знает, что двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом и психическом развитии ребенка, то об этом говорится почти во всех книгах, статьях о воспитании.

«…Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции» (Ю. Змановский). В связи с недостатком движения организм человека испытывает на себе влияние дисгармонии нервных и физических функций.

Установлено, что переживания и длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне имевшегося отклонения в состоянии здоровья, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов.

Негативные тенденции в состоянии здоровья школьников, гиподинамия и психические перегрузки определяют необходимость формирования физической культуры личности обучающихся с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. На решение этих задач направлена разработанная нами программа.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватные реакции на раздражители.

Психофизическая тренировка основана на активной мобилизации естественных защитно - приспособительных реакций организма человека и направлена на гармоничное развитие личности.

Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга.

**Цели и задачи:**

**Цель:**

* Содействовать развитию физического качества и гармонизации эмоционально- личностной сферы.

**Задачи:**

* Обучить ребенка навыкам лечебных упражнений, комфортному восприятию физических и психических нагрузок, и на базе этих знаний и умений помочь детям максимально оздоровить свой организм.
* Организовать сбор информационно- диагностического материала для организации и внедрение предпрофильной подготовки, профессионального обучения и для профессиональной ориентации школьников.
* Составить программу единой диагностики учащихся с целью отслеживания результативности психофизических тренировок с учетом этого обучения.

**Этапы реализации проекта:**

**Первый период.**

**1**.Изучение информационного материала и определение связи с потребностями и актуализацией школьных проблем.

2.Создание инновационной группы по разработке основных идей и «измерение» возможностей школы к внедрению предполагаемой инновации.

3.Эксперементальное внедрение инновационной программы, обеспечивающий позитивный успех при условии принятия педагогическим советом, общим школьным собранием, советом школы.

4. Закрепление и адаптация к нововведению. Преодоление отрицательных и проблемообразующих противоречий.

5. Создание инновационной модели по реализованному нововведению. Обобщение опыта и рекомендации к применению технологии нововведения.

**Второй этап.**

1.Реализация проекта.

**Третий этап.**

1. Анализ результатов реализации проекта, подведение итогов, организация и проведение конференции.

**Гипотеза.**

**Введение психофизических тренировок в качестве сопровождения процесса обучения в старшей ступени позволит:**

* снизить психологические перегрузки учащихся;
* развивает физические качества, максимально активизирует решение профессиональной ориентации;
* снижается уровень реактивной тревожности, гармонизируется уровень самооценки, повышается умственная и физическая работоспособность.

**Основа проекта:**

**Психофизическая тренировка является как бы инструментом, с помощью которого каждый может строить свое здоровье.**

**Условия реализации проекта:**

**1.**  Оснащение кабинета:

* Аппаратура: магнитофон, видеомагнитофон, аудиокассеты, фотоаппарат.
* Помещение, отвечающее санитарно – гигиеническим требованиям, кушетки, маты.
* Компьютер и видеомагнитофон.

1. Раздаточный материал для индивидуальной работы учащихся.
2. Материалы и инструменты: мячи, гантели.
3. Методический фонд и средства обучения:
   * Методическая литература;
   * Тематические папки с подборкой познавательного материала по темам;
   * Аудио-, видематериалы , виртуальные материалы по темам.

**Принципы программы:**

1. **Спиральный учебный план.**

Программа принимает во внимание то, что потребности и способности у учащихся

различаются в зависимости от возраста и развития. Темы программы рассматриваются постепенно разворачиваясь и усложняясь. Такой принцип организации материала способствует закреплению ранее полученного опыта обучения и создает основу для усвоения дальнейших знаний.

1. **Системный подход.**

Этот принцип предполагает рассмотрение культуры здоровья , как части общей культуры личности, что находит свое отражение в формулировке целей и задач, а также используемых методиках.

1. **Социокультурная и возрастная адекватность.**

Принцип означает использование актуальных для конкретной группы учащихся нормативов, ценностей и поведенческих схем, связанных с сохранением и укреплением здоровья, популярных в молодежной среде.

**4.Практическая целесообразность.**

Формируемые у учащихся оценочные суждения и представления, связанные со здоровьем, носят практический характер.

1. **Наглядность.**

Принцип наглядности понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих учащихся с окружающей средой.

**Ожидаемое продвижение** учащихся в достижении результатов по окончании каждого класса характеризуют следующие моменты.

* знания в вопросах здоровья становятся более глубокими;
* расширяется соответствующий словарь;
* концептуальное понимание становится глубже;
* развивается способность видеть связи и делать обобщения;
* новые знания, умения и навыки не только дополняют, но и обогащают, что были приобретены ранее;
* формируются умения и навыки адекватно взаимодействовать с окружающей средой;
* определяются в выборе профессии;
* реализация себя в общественной и профессиональной деятельности ;
* развиваются профессионально важные качества, необходимые для успешного освоения профессий.

**Мониторинг программы** осуществляется через комплексную оценку уровня знаний, ценностей, умений и навыков учащихся, приобретенных в процессе обучения. Результаты обучения, направления и показатели знаний помогут ученикам ставить четкие задачи в вопросах планирования, обучения и научения, и проводить оценку успехов учащихся применительно к этим задачам.

**Ожидаемый результат:**

* **улучшение здоровья и повышение запаса жизненных сил;**
* **оптимизм;**
* **живость ума, улучшение памяти;**
* **радость общения с людьми;**
* **раскрепощается эмоциональная сфера личности;**
* **обучение способности находить выход из нестандартных жизненных ситуаций, устранение социальных и групповых барьеров, а также многих комплексов;**
* **профессиональная ориентация.**

**Основными результатами воспитательного процесса могут стать показатели в развитии способностей учащихся:**

* способность к самоанализу и самооценки своего уровня развития;
* способность к поиску необходимых средств и окружения для своего собственного развития;
* способность к управлению своим собственным поведением, к творческому разрешению проблем личностного и общественного характера.

**Последействие:**

Дети способны применить полученные знания и умения в жизни, пребывают в активной позиции, могут реализовать свои знания и умения.

**Критерии эффективности проекта:**

1. **Изменение отношения учащихся к своему здоровью, здоровью окружающих ( анкетирование).**
2. **Улучшение показателей физического и соматического здоровья по результатам медицинских обследований.**
3. **Повышение уровня самосознания, самооценки, воспитанности школьников.**

Методы и технологии.

1. **Вербальные методы**: изложение темы, обсуждение в группе, речевые указания, объяснение условий игры и упражнений , комментарий и т.п.
2. **Текстовые методы**: анкеты, тесты, вопросники и т.п.
3. **Визуальные методы**: видеоматериалы, реальные предметы, специфические жесты, мимика.
4. **Эмпирические методы**: демонстрационные показы, ролевые игры, упражнения, развивающие упражнения и т.п.
5. **Интерактивные методы**

**«Мозговой штурм**»( цель – стимулировать группу к быстрому генерированию большого количества новых и оригинальных идей)

**Групповая дискуссия** – совместное обсуждение какого – либо спорного вопроса.

**Ситуативно – ролевые игры** – небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет неадекватным.