***Укрепление здоровья учащихся - ведущий аспект педагогической деятельности.***

*Нам кажется недостаточным оставить тело и душу в таком состоянии,*

*в каком они даны природой, - мы заботимся об их воспитании и обучении,*

*чтобы хорошее стало многим лучше, а плохое изменилось и стало хорошим.*

*Лукиан*

Выдвижение проблемы здоровья среди студенческой молодёжи в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных походов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья обучающихся в учебных заведениях, являются проблемой современности. Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы получаем двигательной активности (гипокинезия-недостаток движения), тем самым расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечнососудистыми заболеваниями. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России. Всё чаще звучит термин «школьные болезни», а далее «студенческие болезни» в связи с реально высокой значимостью влияния среды на здоровье обучающегося. Санитарно-гигиенические условия обучения, неполноценное питание – результат того, что за время учёбы большая часть учащихся из групп риска переходят в III и IV группы здоровья, что свидетельствует о формировании стойкой хронической патологии. (К окончанию школы мы имеем рост заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата в 4-5 раз, в 3 раза органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств, в 5 раз число заболеваний с эндокринной системой.) Такие учащиеся в дальнейшем становятся студентами средних и высших учебных заведений. Следовательно, лишь совместными усилиями медицинских работников и педагогов при заинтересованности родителей возможна минимизация воздействия неблагоприятных факторов обучения на здоровье обучающихся.

1. Здоровьесберегающая деятельность.

В литературе Э.М. Казина «Основы индивидуального здоровья человека» было подчёркнуто, что специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, т.к. они не знакомы со спецификой воспитательно-образовательного процесса. Поэтому социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, её здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности адресован прежде всего педагогической общественности, а потом профессиональным и трудовым коллективам, работникам культуры.

Особое место в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе, прежде всего за счёт широкого внедрения в деятельность образовательных учреждений так называемых здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими технологиямисегодня понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются:

* факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.);
* факторы студенческой среды – качественная оценка зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания, количественная и качественная характеристика контингента учебного заведения;
* организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
* организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
* формы и методы здоровьесберегающей деятельности учебного заведения;
* динамика текущей и хронической заболеваемости.

В качестве основополагающих принципов ЗОТ (здоровьесберегающие образовательные технологии) можно выделить:

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессовых ситуаций в ходе учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2.Творческий характер образовательного процесса.

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. (работа мозга не в ущерб здоровью – эмоциональность на занятиях)

4.Рациональная организация двигательной активности.

5.Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности.

Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы воздействовать на факторы, влияющие на здоровье.

2. Наука о здоровье валеология и ортобиотика**.**

Поскольку установлена зависимость здоровья человека от образа жизни, экологической ситуации, появилась необходимость конструктивной теории, определяющей место каждого (семьи, учебного заведения, физкультурных и других организаций, органов здравоохранения) в выполнении главных задач социальной политики. На сегодняшний день введено и широко работает новое направление в науке о здоровье – валеология и ортобиотика**.**

Валеология, по определению В.П. Казначеева – это междисциплинарное научное направление, рассматривающее причины здоровья, пути его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитанию культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Под валеологизацией образовательной среды следует понимать внедрение в систему образования здоровьесохраняющей педагогики, которая базируется на следующих принципах:

- организация личностно – ориентированного обучения с учётом индивидуальных возможностей студента;

- осуществление системы коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья;

- выбор оптимальных педагогических технологий и учебных программ, учитывающих возраст, пол, социальную и экологическую среду;

- обучение методам самоконтроля на занятиях;

- оптимизация социально-гигиенических условий жизнедеятельности студентов и преподавателей;

- создание адаптивной образовательной среды для студентов, имеющих различные, в том числе и ограниченные, возможности здоровья и особенности развития.

Принципы валеологии, преподаватели учитывают при проведении занятий по физическому воспитанию. В связи с этим актуальным, научным направлением в педагогике, считаю важной мою тему по самообразованию «Совершенствование комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий». Цель, которой формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни.

В валеологическом обучении студентов важен процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни.

Новая парадигма здоровья чётко и конструктивно определена академиком Н.М.Амосовым**:** «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Студентам важно знать, что здоровый образ жизни как система складывается из трёх основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трёх культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека. Ещё Сократ говорил, что «тело не более отдельно и независимо от души». На занятиях преподавателями затрагиваются и обсуждаются данные темы.

Культура питания. Оказывает положительное влияние и на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. Натуральная растительная пища (овощи, фрукты, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мёд) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.

Культура движений. Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах ит.д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Культура эмоций. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Второе понятие, которое нужно знать – это ортобиотика. Искусство вести правильную, здоровую жизнь.

3. Содержание работы.

Основным принципом при определении содержания работы в учебном заведении является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Практические занятия по физическому воспитанию имеют свои принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривают чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической подготовленности студенты распределяются на занятия в основную группу и подготовительную медицинскую группу.

В наши дни основная масса учащихся самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений. По статистике 75% девушек и юношей хотели бы иметь хорошее телосложение без затраты каких-либо усилий. Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов и артистов балета. Систематические тренировки делают их стройными, мускулистыми. Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие – залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно – одно из условий сохранения и укрепления здоровья.

С каждым годом увеличивается количество студентов нуждающихся в специальной медицинской группе. В 2013 – 2014 учебном году в медицинскую группу были зачислены 43 студента, 2014– 2015 учебном году 46 студентов. Существенным фактором ухудшения здоровья, является

патология полученная в детстве, далее идёт пристрастие к пагубным привычкам, низкая двигательная активность, не желание посещать спортивные секции и тренажёрные залы.

Теоретико-методические основы и содержание физического воспитания ориентированы на подготовку подрастающего поколения к определённым условиям жизни. Преподаватели стремятся разнообразить двигательную активность студентов. Кроме традиционных занятий по физическому воспитанию, проводят секционные занятия спортивные соревнования по видам спорта среди учащихся колледжа, различные традиционные спортивные мероприятия, посвящённые знаменательным датам. Студенты колледжа являются активными участники как городских, так и областных соревнований. Они защищают не только честь колледжа, но и города. В 2008-2009 учебном году студенты колледжа стали участниками 43 соревнований по разным видам спорта.

**Вывод** : Таким образом, высокий уровень функциональных нарушений и хронической патологии у студентов, отрицательная динамика состояния здоровья – это генетическая предрасположенность к определённым заболеваниям, неблагоприятные социальные условия**,** негативные стереотипы поведения, которые оказывают значительное отрицательное влияние на состояние здоровья.

Первостепенная задача преподавателей физического воспитания проводить разъяснительную работу для поиска пути приобщения самого студента к заботе о собственном здоровье, сделать его заинтересованным и активно борющимся за него.