

Дианов Павел Валерьевич

руководитель физического воспитания

КГБПОУ «Красноярский монтажный колледж»

г. Красноярск, Красноярский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КРАСНОЯРСКОМ МОНТАЖНОМ КОЛЛЕДЖЕ

***Аннотация:** статья посвящена физкультурно-оздоровительной работе как фактору в реализации программы по охране и укреплению здоровья студентов колледжа, направленного на создание условий для личностно-профессионального становления будущего специалиста.*

***Ключевые слова:** физическое здоровье, психологическое здоровье, спортивно-массовая работа, рост заболеваемости, здоровый образ жизни, военно-патриотический клуб, спортивные секции, физическая культура.*

В настоящее время предметом острой общественной тревоги стало ухудшение физического, психологического и нравственного здоровья молодого поколения. В связи с тем, что в последние годы были извращены многие жизненные приоритеты и занижена роль социальных институтов в воспитании личности, физическая культура оказалось неспособной обеспечить полноценное развитие молодого поколения [2].

В связи с этим здоровье студенческой и учащейся молодежи является одной из наиболее приоритетных, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение, может обеспечить прогрессивное, поступательное развитие общества, его безопасность и международный авторитет.

Рост заболеваемости среди молодого поколения страны, в том числе среди обучающихся, требует неуклонного совершенствования и усилия здоровья-сберегающего воспитания и привлечения молодежи к активным занятиям физической культуры и спорта.

«Повышение уровня заболеваемости, с учетом сокращения численности населения в 1993 и 1995–2008 годы, было более значительным. Так, уровень

общей заболеваемости в 2014 году превысил значение 1990 года почти на 51% (1611 против 1070 случаев заболеваний на 1000 человек), а уровень первичной заболеваемости – на 22% (791 против 651 случая заболевания с впервые установленным диагнозом в расчете на 1000 человек). За период с 2000 по 2014 год прирост составил, соответственно, 23% (1314 случаев заболеваний на 1000 человек в 2000 году) и 8% (731 случай заболеваний с впервые установленным диагнозом на 1000 человек). В последние годы рост заболеваемости затормозился, и по сравнению с 2013 годом общая заболеваемость практически не изменилась (увеличилась на 0,01%), а первичная снизилась на 1,1%» [4].

В связи с этим, актуальной проблемой является усиления пропаганды здорового образа жизни, привлечение обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом, а также создание условия для их самореализации.

Целью физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних специальных заведениях является создание условий для укрепления здоровья обучающихся путем их привлечения к активному участию в физкультурно-массовом и спортивном движении.

Данная работа является главным фактором в реализации программы по охране и укреплению здоровья. Этот фактор направлен на создание условий для личностно-профессионального становления будущего специалиста, формирования у него потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями и умения на практике применять здоровье сберегающей технологии.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в Красноярском Монтажном колледже осуществляется в следующих формах: занятия в секциях; по интересам; музыкально – ритмические; массово – оздоровительные мероприятия в свободное от учебы время.

В колледже работает десять секций по шести видам спорта, в которых тренируются более 320 обучающихся и 38 человек преподавательского состава, что составляет 22% от общего состава обучающихся и 20% сотрудников колледжа,

а также военно-патриотический клуб «Патриот», который существует с 2014 года. Агитационно-массовая работа, регулярные занятия спортивных секций, хорошо продуманное планирование, дают нам возможность проводить большое число разнообразных спортивных мероприятий. В течение учебного года обучающихся принимают участие более чем в 20 спортивных мероприятиях, проводимых в колледже, городе и крае. Соревнования внутри колледжа (Дни здоровья; военно-спортивные праздники; «Кросс-наций»; «Лыжня России»; волейбол, баскетбол, и т. д.) позволяют нам лучше комплектовать сборные команды колледжа для участия в первенствах города и края. С целью адаптации обучающихся первого курса проводятся туристические походы, дни здоровья. Одним из самых спортивно-массовых мероприятий является «Спартакиада среди обучающихся колледжа», которая проводится среди сборных команд специальностей по пяти видам спорта у юношей и девушек.

Тренажерный зал колледжа постоянно открыт для обучающихся, которые занимаются общефизической подготовкой и атлетической гимнастикой. Регулярно проводятся первенства общежития по шашкам и шахматам, строевой подготовки, лазертаг.

Уникальное географическое расположение и климат края влияют на развитие туризма в регионе. Во второй половине учебного года планируются и проводятся туристические походы по заповеднику «Красноярские столбы», кроме того, планирование занятий по физической культуре на основе плавательной подготовки эффективно способствуют оздоровлению и закаливанию организма, повышают сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Таким образом, усиление внимания на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, создание военно-патриотического клуба «Патриот» способствовало привлечению обучающихся к занятиям физической культурой

и спортом в свободное от обучения времени, повышению их двигательной активности, улучшению состояния физического и психологического здоровья.

Список литературы

1. Калугина Т.Г. Здоровьесбережение в образовательном пространстве СПО: проблемы, поиски решений, перспективы / Т.Г. Калугина // Среднее профессиональное образование. – 2007. – №5. – С. 5.
2. Кучменко А.И. Система здоровьесберегающего воспитания и образования студентов / А.И. Кучменко // Среднее профессиональное образование. – 2008. – №9. – С. 147–152.
3. Симутина Е.А. Особенности условий и образа жизни, отношения к физической культуре у студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Е.А. Симутина // Среднее профессиональное образование. – 2007. – №5. – С. 58–60.
4. Щербакова Е.М. Заболеваемость населения России, 2015–2016 годы //Демоскоп Weekly. – 2017. – №721–722 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://demoscope.ru/weekly/2017/07.21/barom01.php>