

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Этапы формирования культуры здоровья студентов

1 этап - диагностический

Диагностика начального уровня культуры здоровья студентов (тестирование показателей здоровья; анкетирование по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также теоретической подготовленности в вопросах физической культуры и спорта).

Получение информации о первичных характеристиках состояния здоровья студентов.

2 этап – потребностно - мотивационный

Формирование установки на здоровый образ жизни, устойчивой потребности в физкультурно - оздоровительных занятиях

Проведение лекций, бесед о здоровом образе жизни.

Установка на здоровый образ жизни; восприятие понятия здоровья как основной и непреходящей ценности человека.

3 этап – конструктивный

Системная регулярная физкультурно - оздоровительная деятельность .
Комплексная методика физкультурно - оздоровительных занятий.

Положительная динамика физического развития, физической и функциональной подготовленности; повышение мотивации к занятиям физической культурой

4 этап - креативный

Формирование творческого подхода к составлению индивидуальной методики оздоровления

Самостоятельная творческая деятельность студентов выпускников по оздоровлению; занятия во внеучебное время в оздоровительных и спортивных секциях

Высокий уровень культуры здоровья студентов, основанный на формировании и изучении внутренней картины здоровья; проявление интереса к проблемам здоровья, здоровьесберегающим технологиям как важным компонентам личностного, социального, профессионального роста.

Методика физкультурно-оздоровительной работы

Теоретическая подготовка включает лекционные занятия по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни, роли и места физической культуры и спорта в жизни различных категорий населения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Комплексы общеоздоровительной направленности; формирование физических кондиций студентов.
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).
3. Плавание.

Нетрадиционные виды физической культуры: выступления на соревнованиях, профессионально-прикладная физическая подготовка, комплексы физических упражнений, направленные на формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Дополнительное образование (занятия в спортивно-оздоровительных секциях различного рода).

Физкультурно-оздоровительная работа во внеурочное время:

1. Спортивные праздники.
2. Дни здоровья.
3. Туристические походы

Физкультурно-оздоровительная работа со студентами специальных групп (комплексы упражнений лечебно - профилактической и корригирующей направленности; занятия ЛФК)

Мониторинг культуры здоровья

1. Мониторинг теоретической подготовленности.
2. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности (уровень культуры здоровья (высокий, средний, низкий)).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой;
- улучшение посещаемости занятий физической культурой;
- установление положительной динамика физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- увеличение числа студентов, посещающих спортивные секции.

Комплексная методика физкультурно-оздоровительной работы ориентирует студентов на активную оздоровительную деятельность, как в учебное время, так и в свободное, внеурочное. Конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.