

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Малыгина Ольга Ивановна

старший преподаватель

Институт гуманитарного

и социально-экономического образования

ФГАОУ ВПО «Российский государственный

профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

Губина Нина Михайловна

тренер-преподаватель высшей категории

МКОУ ДОД «ДЮСШ»

г. Нижняя Тура, Свердловская область

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»), ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НП – 1–2, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в данной статье авторами рассматривается вопрос создания условий валеологического воспитания юных спортсменов как средства сохранения контингента учащихся в группах НП, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: особая школа, валеологическое воспитание, проблема сохранения здоровья, содействие, правильное физическое развитие, стрессоустойчивость, «выравниватель» стартовых возможностей.

Занятия физической культурой и спортом, являются одной из основных составляющих здорового образа жизни. Спортивная деятельность детей требует особого отношения к своему здоровью. В сегодняшних сложных экологических, экономических и социальных условиях страны, проблема сохранения здоровья

стоит на одном из первых мест. Дополнительное образование спортивной направленности, может стать особой школой валеологического воспитания юных спортсменов, которая будет формировать у них грамотное отношение к своему здоровью, а также содействовать правильному физическому развитию и успешной спортивной деятельности. Производя набор детей в спортивную школу на отделение легкоатлетического многоборья, мы сталкиваемся с тем, что значительное количество детей имеет невысокие показатели уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья. Мы знаем, что легкоатлетическое многоборье требует от юных спортсменов хорошего физического развития, стрессоустойчивости, умения реализовать потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. Исходя из вышеизложенного, мы выявили проблему, с одной стороны, у детей есть желание заниматься этим видом спорта, с другой стороны, у многих из них низкий базовый уровень физической подготовленности, а состояние здоровья оставляет желать лучшего. Плохие показатели не могут стать фундаментом для построения успешной спортивной деятельности. Решая эту проблему, мы изучили здоровье детей в возрасте 7–10 лет с точки зрения экологических, экономических и социальных условий. Экологические условия нашего города более благоприятны, чем в крупных городах области. Экономические и социальные, наоборот, в несколько раз ниже, чем в областном центре. Исследовав медицинские документы у вновь поступающих детей в МКОУ ДОД «ДЮСШ» г. Н-Тура, мы выделили три самые популярные группы заболеваний, это заболевания дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта. К первой группе мы отнесли 28% учащихся, они проживают в основном в частном секторе, часто болеют респираторными и вирусными заболеваниями. Нарушения различного генеза опорно-двигательного аппарата имели 37% вновь поступивших. Заболеваниями желудочно-кишечного тракта страдали 24% учащихся, и всего 11% из общего количества обследуемых, имели хороший уровень здоровья. Мы провели беседы с родителями и установили, что причиной роста такой заболеваемости, стали социальные и экономические факторы. Определили самые актуальные

причины, которые повлияли на заболеваемость: родители стали «негласными инициаторами» заболеваний своих детей, не проветривали жилые помещения в межсезонье; не создавали условия для проведения любых форм закаливания и личной гигиены; не контролировали время отдыха ; не обеспечивали полноценное питание (нет завтрака, в рационе отсутствует белковая пища); сами родители вели неправильный образ жизни; родители не трудоустроены; загруженность родителей приводит к вседозволенности, которая отрицательно воздействует на психику и волю ребенка. Все это говорит о том, что в кризисные периоды жизни общества нарушения здоровья у детей велико, на периферии оно выражено в большей степени, чем в районных и областных центрах.

Созданная «Школа здоровья», где юные спортсмены и их родители получают специальные валеологические знания о «здоровом образе жизни», это послужило «выравнивателем» для стартовых возможностей всех учащихся в группах НП первого и второго года обучения. Чтобы проводить валеологическое воспитание юных спортсменов, нами были разработаны конструкты тренировочных занятий. В содержание таких конструктов входили специальные теоретические знания, которые транслировались учащимся в форме специальных комментариев к упражнениям в подготовительной и заключительной части занятия, в период восстановления после основного тренировочного занятия, а так же, во время поездок к месту проведения соревнований. Учащиеся завели дневники наблюдений за своим здоровьем. В дневниках контролировали свое состояние (психическое и физическое) на тренировке, рацион питания, гигиенические мероприятия. Тренера-преподаватели записывали в дневники свои рекомендации для учащихся и их родителей, которые нуждаются в специальных знаниях не меньше, чем сами учащиеся. Нами был подготовлен цикл бесед: «Твой режим дня», «От рациона питания к высокому результату», «Здоровые привычки», «Здоровое сердце», «мы учимся правильно дышать», «Гигиена, не только платье красит человека». Беседы проводились после тренировки, в период восстановления. Было отмечено снижение общей заболеваемости в группах НП-1–2, с 37% в 2013 г., до 14% в

2014 г. Мы считаем, что хорошее состояние здоровья способствовало сохранению контингента учащихся и успешному выполнению переводных нормативов, 92% учащихся успешно перешли из группы НП-1 в НП-2.

Используемые нами средства и методы валеологического воспитания юных спортсменов, эффективно повлияли на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Педагогическая и медицинская валеология // Валеология. – 1997. – №2.

2. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья // Валеология. – 2004. – №2.

3. Казин Э.М., Заруба Н.А. Методологические и организационные проблемы формирования здоровья в системе образования // Валеология. – 1996. – №1.

4. Катаева А.Н. Охрана здоровья школьников: взаимодействие педагогов и родителей. Мичуринск, 2007.

5. Киселев А.С., Шестаков М.Г., Михайлов М.Ю. Зависимость здоровья населения России от динамики уровня жизни / Под ред. В.И. Стародубов, Ю.В. Михайлова. – М.: РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2006.