

**Хазиев Фанис Галимянович**

педагог дополнительного образования

**Хазиев Алмаз Фанисович**

педагог дополнительного образования

МАУДО «Дом детского творчества №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОН-ДО В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье освещён опыт работы педагогов дополнительного образования по организации оздоровительной работы и сдачи норм ГТО в условиях летнего оздоровительного лагеря и профильной смены. Авторами показана значимость применения технологий в образовательном процессе объединения дополнительного образования с целью повышения качества образовательного процесса.*

***Ключевые слова:** тхэквон-до, нормы ГТО, нормативы, природный фактор оздоровления, ценностные ориентации, образовательные технологии.*

В современных условиях все понимают, что физическая активность и здоровье ребенка неразрывно связаны. В жизни любого человека можно проследить период, когда он занимался или интересовался каким-либо видом спорта. Многие из ребят 7–14 лет выбирают тхэквон-до. Это не просто интересный вид спорта, он требует от ребенка очень много усилий как физических, так и интеллектуальных. Занятия тхэквон-до воспитывают силу воли, самодисциплину, ответственное отношение к своему здоровью. Ценностное отношение к своему здоровью – это основа будущей успешной жизни здорового человека, профессионально состоявшегося.

Занятия физической культурой в возрасте 7–12 лет способствуют физическому развитию растущего организма ребенка, формирует у него разнообразные двигательные умения и навыки, и просто, сохраняет здоровье.

Одним из факторов риска здоровью детей школьного возраста является низкая двигательная активность, которая снижается с поступлением в школу и продолжает всё сильнее снижаться от младших классов к старшим. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает состояние здоровья ребенка. Это связано с большими нагрузками как непосредственно в процессе обучения, так и при выполнении домашних заданий. Это приводит к тому, что уже в 7–8 лет у большинства ребят есть хронические заболевания, проблемы со зрением, они быстро устают, часто болеют.

Занятия по дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Алмаз» в объеме шесть часов в неделю, позволяют решать многие проблемы, связанные с занятостью ребят, их физическим развитием и здоровьем. Стабильные занятия в объединении, участие ребят в соревнованиях различного уровня, помогают им быть успешными, побеждать в соревнованиях на муниципальном, региональном, республиканском и всероссийском уровнях.

Интересен опыт работы нашего учреждения с одаренными детьми в условиях летнего оздоровительного лагеря «Фортуна» Дома детского творчества №15 города Набережные Челны. В течение 20 лет функционирует профильная смена, в которой принимают участие ребята, занимающиеся в различных объединениях. Здесь представлены учащиеся коллективов, которые в течение года становились лауреатами и дипломантами международных, всероссийский, республиканских конкурсов. По всем направлениям деятельности, высокопрофессиональные педагоги дополнительного образования продолжают занятия с ребятами в условиях смены комфортного летнего лагеря, расположенного на берегу Камы в природоохранной зоне реализуют программу «Одаренные дети».

Очень важен в оздоровлении природный фактор – сосновый лес, берег Камы, помогающий снизить усталость, накопленную ребятами за год и решать задачи творческого развития учащихся, совершенствования умений и навыков по выбранному виду творчества или спорта.

Инновационная работа по внедрению нормативов ГТО была организована педагогами дома детского творчества в течение года. Обеспечение процесса физической подготовки, спортивного воспитания, а значит, подготовка физически здоровых детей сегодня является приоритетной задачей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основным направлением заботы о здоровье является идея физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений. Для полноценного развития личности необходимо решать целый комплекс задач. Приоритет в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) отдан сохранению и укреплению здоровья детей через возрождение ГТО.

Перед 18 учащимися занимающимися тхэквон-до и участниками программы «Одаренные дети» Дома детского творчества №15 была поставлена задача – апробировать процесс сдачи норм ГТО в условиях летнего оздоровительного лагеря. Из 18 дней смены педагоги дополнительного образования выделили десять дней на планомерную, систематическую подготовку к сдаче норм ГТО в условиях ежедневных тренировок, режимных моментов, регулярного детского пинания.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО учащимися заключалась в системных тренировках в течение дня. Каждая из четырех тренировок имела свою цель. Утренняя тренировка в течение часа была посвящена общефизическим упражнениям, бегу, бегу по пресеченной местности и совершенствованию комплексных движений тулии. Тренировка с 11.00 часов сочетала: бег, общефизические упражнения и отработку элементов спарринговой техники в течение часа. Вечерние тренировки сочетали собой бег, общефизическую подготовку, отработку ударов руками и ногами по «лапам», макивары с целью развития точности и силы ударов. После ужина организовывались индивидуальные занятия и спортивные игры, ребята выполняли силовые упражнения по подтягиванию, отжиманию, работе над прессом.

За основу, были взяты нормативы для детей 10–12 лет. Нормативы ребята сдавали в течение двух дней, что позволило ребятам восстанавливаться после

нагрузок. Нормативы ГТО были сданы по десяти позициям: подтягивание, приседание, шпагат, поднятие туловища из положения лежа на спине, отжимание, бег 60 метров, бег 100 метров, бег 1 километр, прыжки с места, прыжки в длину с разбега, метание мяча, кросс по пересеченной местности.

Сдача норм ГТО показала, что нормативы после тренировочного процесса всеми участниками группы сданы успешно полностью. Затруднения, заминки вызвала сдача норм ГТО по подтягиванию у 15% учащихся из группы.

Анализируя опыт проведения сдачи норм ГТО, было принято решение: в практику реализации образовательной программы в течение учебного года увеличить количество тренировочных упражнений на подтягивание, растяжку, на формирование силы рук, ног. Необходимо введение педагогического контроля за физической формой учащихся, у которых данный вид деятельности вызвал напряжение.

С целью повышения мотивации учащихся необходимо внедрять технологию формирования уверенности и готовности к самостоятельной и успешной спортивной деятельности. Личные дневники по сдаче норм ГТО помогут ребятам записывать свои достижения, наглядно сравнивать их и видеть продвижение вперед и свои затруднения. Учащийся самостоятельно может решать над, чем ему сегодня нужно работать во время тренировочного процесса. Мы считаем, что выявленная проблема – это уже первый шаг, который поможет ребенку её решить. Практикум уверенного поведения и определение критериев успеха своей деятельности поможет ребятам состояться в спорте.

Разнообразная деятельность позволила сделать отдых детей насыщенным и интересным. Эстафеты с предметами, экскурсии на природу, волейбол, баскетбол, футбол, посещение сауны, вечерние дела – все это сделало отдых незабываемым. Например, была организована встреча мастером по тэвон-до 7 дан, председателем судейской коллегии России Муратом Амановичем Сунетовым. Ребята задали много вопросов: о правилах выполнения блоков руками и ногами, о том, как достичь мастерства такого уровня как у мастера, о технической и тактической подготовке к соревнованиям.

Понятие здоровый образ жизни является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни семьи в которой живет ребенок. Образ жизни является фактором, непосредственно влияющим на здоровье.

Таким образом, активные занятия ребятами тхэквон-до и здоровый образ жизни, учат учащихся, находить каждодневную реализацию своих усилий в жизни. Это активно поддерживается родителями учащихся.

### *Список литературы*

1. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2011. – С. 464.

2. Погадаев Г.И. Подготовка учащихся 1–11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2015 – 81 с.

3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. Якимов А.И. Возвращение норм ГТО как способ оздоровления // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 131–134.