

Верещагина Елена Константиновна

студентка

Жихарев Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростова-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье авторы уделяют внимание здоровьесберегающим образовательным технологиям. Под данной технологией они подразумевают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, воспитательная деятельность, спорт.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми. Не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только, о душевном благополучии, необходимо применять комплексный подход.

В последние годы в нашей стране катастрофически увеличивается заболеваемость среди детей. В настоящее время можно выделить следующие группы факторов негативного воздействия на здоровье человека и ребенка, в частности:

- сложная экономическая ситуация в стране;
- неблагоприятная экологическая обстановка в условиях крупного промышленного города;
- излишняя урбанизация и городской образ жизни все больше отрывает человека от исконной среды обитания. Стремление человека избежать воздействия факторов природных условий, удлинение сроков обучения профессиональной подготовки – все это способствует снижению уровня физического развития и двигательных способностей и приводит к изношенноти человеческого организма и снижению крепости его здоровья;
- в учебно-воспитательном процессе выделена группа факторов риска, оказывающих наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма: интенсификация учебно-воспитательного процесса, недостаточная двигательная активность, отсутствие у школьников гигиенических навыков, наличие вредных привычек;
- огромный груз, хронической патологии в современном обществе.

Влияние данных факторов на развитие человека привело серьезным последствиям, и, прежде всего к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. Сегодня лишь 4–10% выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми.

В связи с вышеизложенными факторами представляется целесообразным кардинальное изменение целевой установки учебно-воспитательной деятельности. Целью должно стать формирование здорового человека при максимальной

реализации соматических, физиологических, социальных, нравственных и умственных возможностей.

В данных условиях, безусловно, возрастает роль занятий в детско-юношеской спортивной школе, учебно-тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками в спортивных диспансерах, и собственных наблюдений в учебно-тренировочном процессе, его коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития юных спортсменов и разработка учебно-тренировочных стратегии, соответствующей особенностям, работоспособности, активности и т. д. обучающихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Типы технологий:

- здоровьесберегающие (обеспечение двигательной активности, витаминизация);
- оздоровительные (физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в теоретическую подготовку юных спортсменов);
- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т. д.).

В данных условиях, безусловно, возрастает роль занятий греко-римской борьбой, так как учебно-тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей. И хотя спортивная результативность детско-юношеских спортивных школ по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества учебно-тренировочного процесса становится состояние здоровья учащихся. Посещение секции греко-римской борьбы необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как здоровьесберегающее пространство для ребенка.

В детско-юношеской спортивной школе №1 города Бийска, учебно-тренировочный процесс планируют на основе здоровьесформирующих образовательных технологий, направленных на воспитание культуры здоровья и интереса к занятиям спортом. При составлении плана-конспекта на учебно-тренировочное занятие учитывается здоровьесберегающая воспитательная деятельность и формирование навыков здорового образа жизни. Работа тренера-преподавателя складывается из нескольких направлений здоровьесбережения, позволяющим раскрыть рациональную организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, создать условия для развития, укрепления и сохранения духовного и физического здоровья учащихся.

Список литературы

1. Байгородова Л.В. Методика обучения физической культуре: 1 – 11 кл.: метод. пособие / Л.В. Байгородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева. – М., 2004.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М., 1982.
3. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2011.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2011.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.

6. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
7. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждений: науч.-метод. пособие / отв. редактор Э.М. Казин. – Новокузнецк: ИПК, 2004.
8. Семашко Л.В. Пять минут здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений: метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2012.
9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
10. Физическая культура: учеб. для учащихся 5–7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002.
11. Здоровьесберегающие технологии на этапах подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://me-po.ru/upload/003/u351/000/8a92abaa.docx>