

Штреккер Анастасия Григорьевна
тренер–преподаватель
МАОУ ДО ДЮСШ «Контакт»
г. Новый Уренгой, Тюменская область
Лехмус Инна Анатольевна
инструктор–методист
МАОУ ДО ДЮСШ «Контакт»
г. Новый Уренгой, Тюменская область

ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО– ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы использования физкультурно–оздоровительной деятельности в качестве базы для построения физкультурно–оздоровительной работы и оздоровительной индустрии в целом.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово»! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются «сбои» и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Ухудшение здоровья детей и подростков в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Организм человека устроен таким образом, что наличие нагрузок и движения в его жизни является основным условием его нормальной работы. При этом нагрузки должны быть сбалансированными, оптимальными – только в этом случае их следствием станет укрепление здоровья.

В настоящее время проблема сохранения здоровья детей диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий.

В работе нашей детско–юношеской спортивной школы «Контакт» мы отдаем предпочтение новым инновационным программам, направленным на гармоническое развитие личности, формирование высокой социальной активности, повышение значимости занятий физической культурой и спортом, приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния, совершенствующим систему физического воспитания подрастающего поколения.

В спортивно–оздоровительных группах ДЮСШ «Контакт», на отделении фитнес–аэробики, основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие *общей физической подготовленности* по дополнительной общеобразовательной программе «Развитие двигательных качеств с элементами *фитнес–аэробики*».

ОФП – не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП.

Но говоря здесь об ОФП, мы имеем в виду ее важность не столько для спортсменов, сколько для обычных людей. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него были все органы в порядке, словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества.

Важнейшей составной частью физического воспитания детей на занятиях по ОФП в нашей спортивной школе является *закаливание*.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят сложные изменения. Клетки кровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономичнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и менее проницаемыми для ряда болезнетворных микроорганизмов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него возбудителями возрастает.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. За-

каленные дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Для выполнения этой задачи в нашей спортивной школе созданы условия:

- имеется хорошо оборудованный спортзал;
- отработаны все факторы оздоровительного воздействия на ребенка;
- тренером–преподавателем разработан план закаливающих мероприятий по группам.

В качестве закаливающих мероприятий нами практикуются такие виды закаливания, как бег по снегу босиком, занятия в бассейне, занятия с массажным ковриком, фитотерапия, витаминизация.

Основное условие занятий по ОФП в нашей спортивной школе – занятия в спортивном зале только босиком. При таком способе занятий дети естественным образом закаливаются и получают массаж биологически активных точек, в большом количестве расположенных на подошвах ног.

Основная закаливающая процедура – бег босиком по снегу. С нее начинается каждая тренировка. Температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком не должна быть ниже минус 20 °С.

Что дает такая процедура закаливания?

1. В стопе собраны аккупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов – сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на аккупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.

2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое–то время для реакции на раздражение. При такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.

3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.

4. Тренировка кровеносной системы – сжимание–разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.

5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

Дополнительная общеобразовательная программа «Развитие двигательных качеств с элементами фитнес–аэробики» в нашей спортивной школе предусматривает обязательное посещение бассейна как основной лечебно–профилактической и закаливающей процедуры.

Плавание является уникальным видом физической активности.

Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребенка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечнососудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.

Основной формой организации и проведения тренировочных занятий по плаванию является групповое занятие, которое условно делится на 3 части:

1. Подготовительная часть – проводится на суше (игры на привыкание к воде, разучивание сухой разминки).

2. Основная часть – проводится в воде (дыхание в воде, бег по дну бассейна, прыжки в воду солдатиком, «бомбочкой», разучивание работы ног при стиле «кроль» с доской).

3. Заключительная часть – проводится на суше (за бортиком малой ванны бассейна).

Также на тренировочных занятиях используется массажный коврик.

Известно, что наша стопа это ключ к здоровью всего организма. На ней находятся множество точек, отвечающих за работоспособность всего организма (рис. 1). Оказывая воздействие на ту или иную зону, мы улучшаем кровообращение в связанном органе.



Рис. 1. Биологически активные точки стопы человека.

Именно поэтому *массаж стоп* – одна из необходимых процедур по поддержанию здоровья, а так же реабилитации больных.

Массажный коврик для ног оказывает точечный массаж рефлекторных зон стопы, при помощи которого можно проводить сеансы лечения и профилактики плоскостопия. К тому же общеоздоровительный массаж на массажном коврике для ног придаст бодрости.

Благодаря своей рельефной структуре, в точности повторяющий подъем стопы, массажный коврик от плоскостопия способствует укреплению связочных мышц стопы и голеностопа. Помимо этого во время ходьбы, осуществляются нажимы на точки отвечающие за работоспособность как внутренних органов, нервных окончаний, так и опорного аппарата.

Для поддержания организма детей, с учетом сезонной периодизации, в нашей спортивной школе проводится лечебно–профилактическая процедура – *фитотерапия* (травяные настои и отвары), что способствует снижению заболеваемости, а также эффективности проведения физкультурно–оздоровительной деятельности.

Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни. Я ценю здоровье как усилие воли, а не как наследство или дар.

На моих занятиях дети приобретают следующие навыки:

- развитие коммуникативных качеств;
- уверенность в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально–волевых качеств;
- интерес к регулярным занятиям физической культурой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- овладение простейшими элементами закаливания;
- стойкая привычка к гигиене, культуре поведения, дисциплине;
- владение системой оздоровительного дыхания.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

Таким образом, я, как тренер–преподаватель, использую физкультурно–оздоровительную деятельность как базу, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно–оздоровительная работа.

ДЮСШ «Контакт» на протяжении 15 лет активно пропагандирует здоровый образ жизни, что подтверждается высоким уровнем востребованности со стороны юных новоуренгойцев и их родителей.

Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, Изд-во Учитель, Волгоград, 2009.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. К.: Здоровье, 1987.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 1999.