

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В РАЙОНЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

***Аннотация:** важное место в учреждении дополнительного образования, расположенного в регионе Крайнего Севера, отводится задаче сохранения, укрепления и развития здоровья обучающихся, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему.*

Современное общество предъявляет более высокие требования к состоянию здоровья подрастающего поколения. Здоровье является важным фактором жизнедеятельности детей, их полноценного участия в физическом и умственном труде, общественной и личной жизни. Сохранения здоровья современных дошкольников и младших школьников в России характеризуется высокой распространенностью нарушений опорно–двигательного аппарата, сердечно–сосудистой системы, органов пищеварения, аллергических проявлений. Наблюдения специалистов показывают, что у 20% детей дошкольного и младшего школьного возраста диагностируются разные формы психических расстройств: неврозы, нарушение сна, невротизация. Более 70% заболеваний приходится на острые респираторно–вирусные инфекции [1].

Для детей дошкольного возраста характерен усиленный рост организма с формированием всех органов и систем, особенно нервной, эндокринной, костно–мышечной системы. Одновременно с этим наблюдается их предрасположенность к дефициту витаминов, минеральных солей. Дети нуждаются в сбалансированном питании, активном двигательном режиме, достаточном по возрасту сне. Они склонны к инфекционным заболеваниям в связи с незрелостью иммунной системы. Организм детей младшего школьного возраста уже более приспособлен к условиям проживания в экстремальных условиях северного города, но особый двигательный режим, закаливающие процедуры, витаминизация и правильное питание – это каждодневные факторы обязательные для исполнения.

Процесс формирования здоровья ребенка в системе дополнительного образования на тренировочных занятиях по мини–футболу в спортивно–оздоровительных группах включает в себя витаминизацию и закаливающие процедуры, что способствует развитию физических качеств в оптимальных для здоровья условиях. В связи с этим, современные физкультурные оздоровительно–образовательные средства в виде различных методов, приемов, педагогических условий, организационных форм, используется для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Рассмотрение вопросов физического воспитания, в особенности в регионе Крайнего Севера, невозможно без анализа данных о погоде и климате. К этим данным относятся: температура и влажность воздуха, сила (скорость) ветра, атмосферное давление, количество осадков, уровень освещенности, связанный с длительностью светового дня, уровень солнечной радиации и т.п.

Они оказывают на детей и подростков большее влияние, чем на взрослых. Частота метеотропных реакций и их клинические проявления у детей изменяются с возрастом. Особенно часто они регистрируются у детей грудного возраста, затем их количество снижается. Однако у детей в возрастных периодах от 5 до 6 лет и от 11 до 14 лет, когда происходит физиологическая перестройка механизмов адаптации, их частота вновь увеличивается. К подростковому возрасту показатели адаптации у них стабилизируются.

*Адаптация* – это процесс приспособления организма детей к новым условиям на различных уровнях организации жизнедеятельности [2]. Климатопатологические реакции возникают у детей с низким показателем физического развития, а также при наличии у них острого или хронического заболевания. Метеофилактика на Крайнем Севере у здоровых и больных детей включает организацию сбалансированного питания, витаминотерапию, использование лекарственных трав, занятия физкультурно–спортивной деятельностью, закаливание организма [4].

В газовой столице Ямало–Ненецкого автономного округа в 2005 году приступила к работе ГАОУ ДОД «ЯНО ДЮСШ мини–футбола им. К. Еременко» и по настоящее время ведет работу по физкультурно–спортивно направленности, в основу которой входит реализация авторских общеобразовательных программ по мини–футболу, рассчитанных на все возрастные категории и этапы спортивного обучения.

Реализация авторских общеобразовательных программ по мини–футболу рассчитанных

на все этапы обучения – это комплексная система физического воспитания и закаливания детей, направленная на развитие и оздоровление детей, дальнейшую ориентацию на серьезное занятие спортом, достижения вершин спортивного мастерства и ведение здорового образа жизни. Программы соответствуют требованиям Министерства образования РФ и рецензированы СибГУВК (г. Омск), ЯНО СДЮСШОР (г. Салехард). Общеобразовательные программы по мини-футболу созданы группой авторов, работающих в ГАОУ ДОД «ЯНО ДЮСШ мини-футбола им. К. Еременко».

Актуальность данных общеобразовательных программ состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Общие задачи данных программ органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в спортивных школах – подготовкой спортсменов самых высоких квалификаций.

Детско-юношеская спортивная школа мини-футбола в спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие дети независимо от уровня физической подготовленности. Поэтому в процессе тренировки идет создание таких условий и ситуаций, в которых средствами физкультурно-спортивной деятельности осуществляется самореализация ребенка и последовательно реализуется главная цель дополнительной общеобразовательной программы для спортивно-оздоровительных групп – создание условий для выявления склонностей и способностей обучающихся в двигательной деятельности и удовлетворения их потребностей через систему спортивно-оздоровительной работы.

При поступлении в спортивно-оздоровительные группы все дети проходят вступительное тестирование, которое необходимо тренеру для определения уровня физической подготовленности (выносливости, мышечной силы и скорости движений) вновь пришедшего обучающегося. В дальнейшем проведенное тестирование помогает правильно распределить нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Весь учебный материал данных программ распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством тренировочных занятий.

Организационной основой физкультурно-спортивной деятельности является оптимальный двигательный режим, способствующий удовлетворению естественной потребности каждого ребенка в движении в зависимости от его двигательных потребностей и возможностей. В двигательном режиме, применяемом на тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах учтены психофизиологические особенности и возможности детей с учетом требований реализуемой программы и природно-климатических особенностей «Ямало-Ненецкого автономного округа (г. Новый Уренгой).

Основными *формами тренировочного процесса* являются:

- тренировочные занятия, способствующие развитию выносливости;
- игровые тренировки (подвижные игры для развития двигательных способностей, спортивные комбинированные эстафеты);
- кроссовая подготовка (оздоровительный бег с увеличением темпа, дистанции, времени; бег по пересеченной местности – кроссы на природе, их моделирование в спортивном зале);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под управлением тренера (проведение разминок, умение оценивать работу товарища и дать самооценку своей работе);
- занятия «Забочусь о своем здоровье» (обучение расслаблению, релаксации, аутотренингу, самомассажу, оздоровительной дыхательной гимнастике, оказание элементарной медицинской помощи себе и другим; посещение сауны; фитотерапия).

Контрольные мероприятия (внутренние соревнования по мини-футболу, командные соревнования в форме «Веселых стартов»).

Как правило, на одном тренировочном занятии используется несколько организационных форм работы. Одной из самых востребованных и любимых детьми – является закаливание.

В чем же заключается физиологическая сущность закаливания и почему этому вопросу в ДЮСШ мини-футбола уделяется большое внимание?

*Закаливание* – метод нетрадиционной терапии, повышающий устойчивость организма к неблагоприятным метеорологическим условиям путем тренировки терморегуляции [2].

Любая функциональная система нашего организма, в том числе и функциональная система терморегуляции, в высшей степени пластична и обладает значительным запасом прочности. Если человек сознательно приучает свой организм к действию на него широкого диапазона по силе и интенсивности факторов внешней среды, то это гарантирует его от их вредного

влияния и от внезапной наступающей при этом перестройки его регулирующих механизмов, что также может повлечь за собой нежелательные последствия.

Во всех людях природой заложены одни и те же механизмы терморегуляции, но далеко не у всех они действуют одинаково эффективно и рационально. Индивидуальные реакции на холод или тепло создаем мы сами. И очень часто мы, к сожалению, упускаем из виду тот очевидный факт, что и защитные силы организма, и его адаптационные возможности точно так же, как и тренировка мышц или улучшение памяти, поддаются и воспитанию и тренировке.

Здоровый человек, в том числе и ребенок, отличается наличием в его организме температурного баланса, который заключается в том, что при любых внешних воздействиях температура тела остается на постоянном уровне или меняется очень незначительно. Это достигается сбалансированным изменением в интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же экстремальных факторов (в данном случае экстремальных температур) вызывает в организме эмоциональный температурный стресс.

Закаливание помогает детскому организму миновать эмоциональные стрессы переводя организм в состояние уравновешенности. Именно тренировочный процесс с использованием методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменениям погодно-климатических условий.

У детей в юном возрасте закаливание создает основу для нормального физического и психического развития, формирует их сознательно активное отношение к физическому воспитанию.

В ДЮСШ мини-футбола организованы закаливающие процедуры в виде воздушных ванн на свежем воздухе. Регулярно медицинским персоналом ДЮСШ даются рекомендации родителям по организации закаливающих процедур дома в зимний период и на отдыхе в летний период. Закаливающее воздействие дифференцируется в зависимости от возраста детей и состояния их здоровья.

Очень важно соблюдение нескольких принципов для получения у обучающихся положительного оздоровительного эффекта от закаливания.

Это – систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль. Строгое их соблюдение является надежной гарантией успеха.

*Принцип систематичности* требует регулярного выполнения закаливающих процедур во все сезоны года. Систематически повторяющиеся закаливающие процедуры повышают приспособляемость нервной системы к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание следует проводить ежедневно.

*Принцип постепенности и последовательности* – это увеличение силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм детей постепенно приспособляется к необычным условиям. Закаливание начинается с небольших доз и простейших способов. Пренебрежение этими правилами может привести к печальным последствиям.

При выборе дозировки и закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка (возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность и т.д.). Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры различна. Дети, например, обладают большей, чем взрослые чувствительностью к влияниям внешних факторов. Дети, слабо развитые физически или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие природно-климатических факторов по сравнению со здоровыми сверстниками.

Постепенность нарастания нагрузки должна соответствовать тем климатическим условиям, в которых проживает ребенок.

Устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам в значительной мере повышается благодаря сочетанию общих и местных закаливающих процедур.

Эффективность закаливания намного повышается, если проводить его в активном режиме – например, выполнять во время процедур физические упражнения. При закаливании холодом физические упражнения дают возможность компенсировать усиленную теплоотдачу, вызванную охлаждением, за счет более усиленной теплопродукции.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль, а по отношению к детям, тренерский и родительский контроль. О влиянии закаливающих процедур на детский организм можно судить по ряду простых признаков. Крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности в школе – вот основные показатели правильного проведения закаливания и его положительных результатов. Если все это соблюдается и присутствует в жизни ребенка, то о работе спортивно-оздоровительных групп отделения мини-футбола можно сделать определенный положительный вывод.

Применение вышеперечисленных принципов и методов укрепления здоровья обучающихся в учреждении дополнительного образования северного города повышает устойчивость

их организма к неблагоприятным метеорологическим условиям и снижает уровень заболеваемости.

Реализация разработанной дополнительной общеобразовательной программы для спортивно-оздоровительных групп позволила добиться значительных успехов в повышении уровня физической подготовленности обучающихся, в овладении основами мини-футбола, в дальнейшей ориентации на серьезные занятия спортом и существенного снижения заболеваемости.

Посещение тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах отделения мини-футбола – это ключ к успеху и улучшения здоровья детей, а реализуемая программа позволяет укрепить не только физическое и духовное здоровье, но и помогает осознать ребенку, что здоровье является национальным достоянием.

**Список литературы**

1. Дегтярев Е.А. Управление современной школой. Вып. VIII. Педагогика здоровья: учеб.-метод. пособие/ Е.А. Дегтярев, Ю.Н. Синицин. – Ростов н/Д: Учитель, 2005.
2. Краткая медицинская энциклопедия/ под ред. В.И. Покровского. – М.:Мед. Энцикл., 2001.
3. Малоземов О.Ю. Физическая культура как интегрирующий фактор здоровьесбережения учащихся: монография/ О.Ю. Малоземов, А.К. Ковалевский, В.И. Прокопенко. – Омск: СибГУФК; Екатеринбург: изд-во АМБ, 2007. – 121 с.
4. Соловьев В.С. Морфология и функциональные показатели детей г. Когалыма /В.С. Соловьев// Здоровый образ жизни: реабилитация, физкультура и спорт в условиях Крайнего Севера: материалы науч.-практ. Конф.. Надым. – Омск, 1997.
5. Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири: материалы V межрегиональной н/п конф./под ред. к.и.н. Ю.В. Ворожко. – Омск: изд-во СибГаФК, 2002.-286 с.