

Здоровьесберегающие технологии в процессе учебно-тренировочных занятий

Кириллова Н.А.

Одним из условий здоровья человека является успешность его деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев активные позиции, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. Современное образование предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности. Смысл образования, в первую очередь, заключается в том, чтобы ввести ребенка в мир знаний и развития, не исключая совершенствования здоровья, как основополагающего и приоритетного направления в модернизации образовательного процесса в целом.

Проблемы сохранения здоровья стали особенно актуальными на современном этапе. Формирование молодого поколения происходит в условиях быстро меняющегося мира. Изменяется мотивация образовательно-тренировочной деятельности учащихся, замедляется их физическое и психическое развитие, происходят отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало овладение необходимыми здоровьесберегающими приемами и методами.

Условия реализации модели (основные направления деятельности)

1. Создание организационно-педагогических условий:

- рациональное формирование групп;
- постепенное увеличение нагрузок;
- вовлечение родителей в здоровьесберегающую деятельность;

2. Информационно-обучающее сопровождение УТП:

- информирование воспитанников и родителей о здоровье и ЗОЖ;
- формирование знаний о физических нагрузках и навыков самоконтроля;
- разработка практических рекомендаций.

3. Воспитательно-мотивирующая деятельность:

- использование средств и методов смежных видов спорта;
- разнообразие общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений;
- поддержание положительного эмоционального фона УТП;

4. Медико-физиологическое сопровождение:

- периодические и углубленные медицинские осмотры;
- информирование;

Само понятие “здоровье” понимается в трех аспектах: социальное, физическое и психологическое. Одной из главных задач ДЮСШ является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Важной вехой в жизни ребенка является поступление в общеобразовательную школу. Год от года уссовершенствуются и модернизируются различные методики, приемы и стратегии образовательной системы. Вместе с этим увеличивается и умственная нагрузка, так как объем учебного материала и литературы возрастает. Неудержимо растет число учебных предметов, предлагаемых для изучения, в итоге возрастает число одночасовых предметов. В связи с этим увеличивается время на приготовление домашних заданий, снижается время двигательной активности, сна, что является результатом ухудшения здоровья. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%). По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. По данным Министерства образования России, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы

внутришкольной среды. Это большая наполняемость классов, уровень освещенности в школах значительно занижен, перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки. Причинами также являются завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление, а также неблагополучие в семье.

Поэтому велика роль детской спортивной школы в создании здоровьесберегающего образовательного пространства, где используются педагогические технологии, которые не наносят ущерба здоровью ребёнка, способствуют формированию потребностей в здоровом образе жизни, развивают навыки культуры здоровья, учебно-тренировочные занятия в которой являются систематическими и комплексными, вызывают у ребенка положительные эмоции. Создание здоровьесберегающего пространства реализуется через здоровьесберегающие технологии. Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Назовем некоторые направления, по которым работает наше отделение.

I. Медико-гигиеническое – все, что связано со здоровьем учащихся

Одной из важнейших особенностей игры в настольный теннис является ее прекрасное оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие как укреплению костно-связочного аппарата, так и развитию важных физических качеств — гибкости, быстроты, силы, выносливости, а главное — координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и аэробно-анаэробную нагрузку. Во время тренировочных игр со средней нагрузкой пульс у играющих колеблется от 100 до 140 уд./мин. При этом играющий может сам регулировать нагрузку, делая паузы между розыгрышами очка до восстановления необходимого уровня сердцебиения или выбирая желаемый темп игры и технические приемы, требующие незначительных энергозатрат. Регулярные занятия настольным теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную деятельность. Регулярные занятия настольным теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно важные качества. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений в защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества. Особого внимания заслуживает реабилитационная функция настольного тенниса. Упражнения с мячом и ракеткой, да и сама игра применяются в восстановлении больных с различными видами заболеваний. Настольный теннис с успехом может использоваться и на занятиях физической культуры с детьми с ослабленным здоровьем. Этот вид спорта особенно полезен им потому, что способствует проявлению положительных эмоций, укрепляет здоровье, вселяет веру в свои возможности, улучшает зрение, повышает функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой системы, развивает жизненно необходимые физические качества и черты характера.

Также важно соблюдение требований санитарного надзора (размер помещений, используемые стройматериалы, шум, освещенность). Инструктажи по технике безопасности. Медицинские осмотры.

II. Физкультурно-оздоровительное – все, что связано с физическим развитием

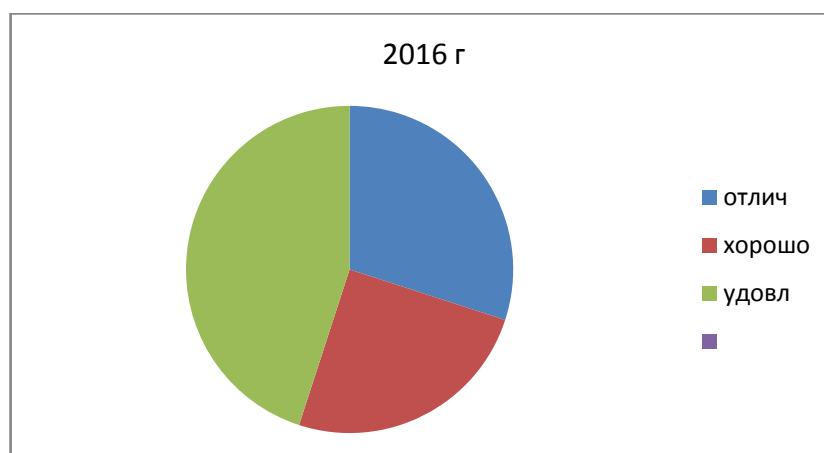
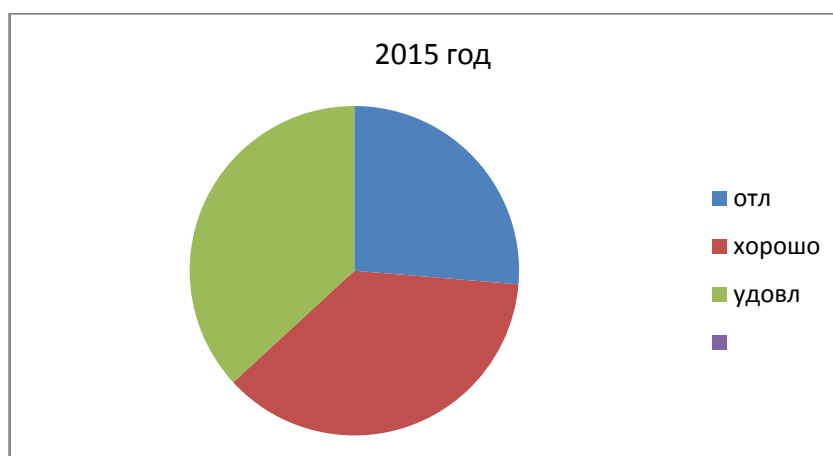
ребенка.

Расписание тренировок и объем тренировочной нагрузки соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

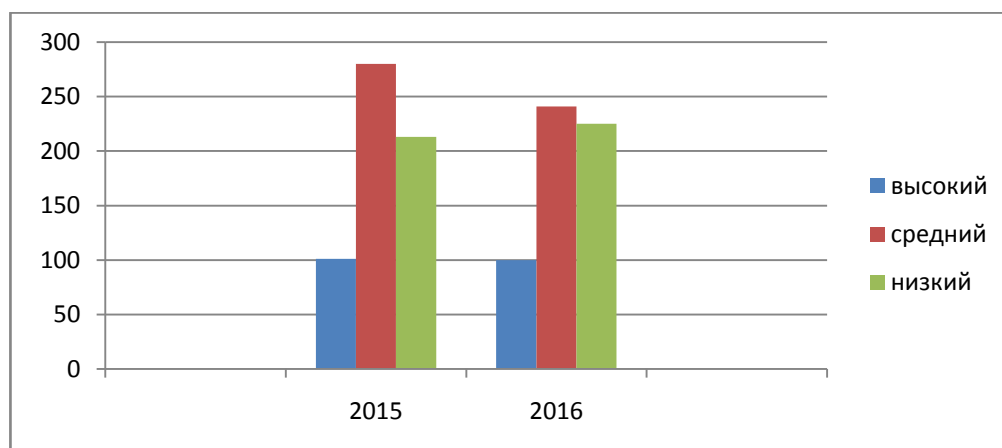
Учебная нагрузка по программе вид спорта «Настольный теннис»

Учебный год	Количество часов				
	ГНП		УТГ		
	До года	Свыше года	До года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
2016 - 2017	6 ч/неделю	8 ч/нед	12 ч/нед	12 ч/нед	16-18 ч/нед

Результаты тестирования по общей и специальной физической подготовке теннисистов

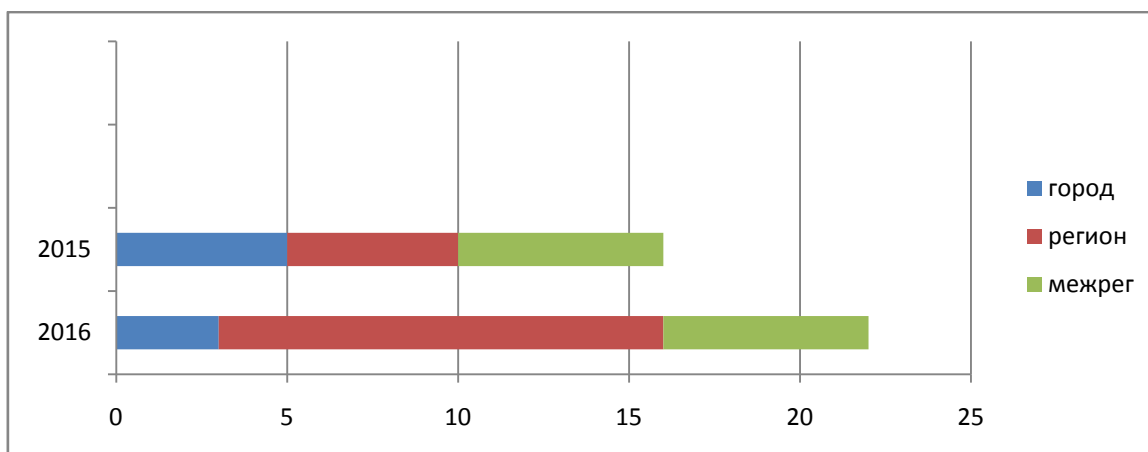


Мониторинг физической подготовленности теннисистов



Ежегодно теннисисты ДЮСШ принимают участие в соревнованиях по выполнению контрольно-переводных нормативов, городских, региональных соревнованиях, спартакиадах, выезжают за пределы региона, участвуют во Всероссийских массовых мероприятиях.

Динамика роста числа соревнований



III. Учебно-организационное направление

Организационно-педагогические условия проведения тренировок (плотность, чередование видов деятельности). Интегрированность ДЮСШ в окружающий социум. Организация оздоровления и занятости детей в летнее каникулярное время (ЛДП при ДЮСШ, профильные смены в оздоровительных лагерях). Стиль управления администрации и психологический климат педагогического коллектива.

IV. Психолого-педагогическое (зависящее в большей степени от тренера)

Психологический климат на тренировке, наличие эмоциональных разрядок. Формирование у детей ориентации на спорт - как образа жизни. Стиль педагогического общения тренера с учащимися, степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений детей на тренировке (и вообще во время

пребывания на занятиях). Личные, психологические особенности тренера, его характер, эмоциональные проявления. Профессиональная подготовленность тренера.

В обстановке психологического комфорта улучшается работоспособность детей, что сказывается на качестве тренировочного занятия.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Уровень удовлетворенности родителей качеством
дополнительного образования

Количество родителей, принявших участие в анкетировании – 30 чел.

<i>№</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Варианты ответа</i>	<i>Количество выборов</i>
1.	Кем Вы приходитеесь ребёнку?	1.Мать	82%
		2.Отец	12 %
		3.Бабушка	6%
		4.Дедушка	-
2.	Как Вы оцениваете здоровье Вашего ребенка? Бывает ли , что после занятий он жалуется на:	1.Головную боль	-
		2.Усталость	53%
		3.Плохой сон	30%
		4. Ничего не болит	17 %
3.	Как охотно ваш ребенок посещает спортивную школу?	1.Готов проводить там все свободное время	60%
		2.Охотно, но у него много других увлечений	12%
		3.Знает , что это полезно	12%
		4.Приходится заставлять заниматься	-
		5. Может пропускать тренировки, потом опять начать заниматься	12%
		6. Интересно	11 %
4.	Насколько совпадает выбор Вашего ребенка с Вашим желанием?	1.Полностью	47%
		2.Поддерживаю, т.к. ему это интересно	53%
5.	Мнение о педагоге.	1.Довольны тренером	59%
		2.Со слов ребенка считаем, что у него хороший тренер	41%

6.	Мнение о товарищах ребенка по спортшколе.	1. Многие ребята стали его друзьями	94%
		2. Ребенок ходит в спортшколу заниматься, а друзья у него в классе и во дворе	6%

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Участие в городских, областных, российских соревнованиях, личных и командных первенствах по настольному теннису.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни. Обеспечение мотивации тренировочной деятельности не в ущерб здоровью. Творческий характер образовательного процесса.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей. Развитие физического потенциала воспитанников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Формирование здорового и безопасного образа жизни в повседневной деятельности;
- Обеспечение прочного запоминания. Система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий. Позитивная динамика качества обучения за счет сокращения количества занятий, пропущенных по болезни
- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-тренировочного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния. Повышение уровня психологической комфортности в тренировочном процессе
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении здоровья школьников.;
- Поддержка родителями здоровьесберегающей деятельности школы;

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо продолжить работу по использованию здоровьесберегающих технологий так как они способствуют укреплению и сохранению здоровья. Формируют у воспитанников необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Основное направление работы – это физкультурно-оздоровительное и медико-гигиеническое.
3. Здоровьесберегающие технологии предполагают такую организацию учебно-тренировочного процесса, которая строится с учетом физической подготовленности детей, с использованием методики чередования интенсивности и релаксации в обучении, с использованием принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся, соблюдением гигиенических требований.
4. Дифференцированный подход в технической подготовке обеспечивает доступность задания для каждого спортсмена, величина нагрузок планируется разная в соответствии с о степенью физической подготовленности ребенка.

5. Создание комфортных условий на тренировке (температура и свежесть воздуха; влажная уборка зала ;рациональное освещение зала; наличие аптечки; наличие туалетов и умывальников; наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы; спортивный инвентарь по возрасту.)

Значение здорового образа жизни важно для ощущения своей физической и эмоциональной привлекательности, коммуникабельности, умения обеспечить целостную жизнедеятельность. Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, которые несомненно приведут к успехам в учебе, работе и семье.

Список литературы.

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. - № 3. – С. 29-33.
2. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений/Автор-составитель Ю.В Науменко.-М.: Изд.»Глобус»,2009.-125 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер:1-4 классы.- М.:ВАКО, 2007.-304 с.
4. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ В. В. Кириченко тренер-педагог Областной СДЮСШОР по плаванию, г. Кемерово, Вестник КемГУ 2013 № 3 (55) Т. 1 | 7
5. Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы IV всероссийской научно-практической конференции. / М-во обр. и науки РФ; отв.ре. В.А.Китманов. Тамбов: Издательский дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2014.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
7. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 232 с. ISBN 978-5-9795-0729-3
8. Янсон Ю.А.Оздоровительные модели физического воспитания школьников/ Валеология 1997, № 2.
9. <http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/oxrana-zdorovya-detej-v-shkole/>