

Здоровьесберегающие технологии в работе тренера-преподавателя ДЮСШ

*Теучеж Инвер Мадинович,
тренер-преподаватель МБОУ ДОД
«Майкопская районная детско-юношеская
спортивная школа «Олимп»*

Дополнительное образование детей сегодня – часть образовательной системы Российской Федерации, требующей внимания, не меньшего, чем дошкольное, общее или профессиональное образование.

Учреждения дополнительного образования детей называют «территорией успеха», «пространством детского благополучия», «страной добра и творчества». За этими словами кроется ежедневный, кропотливый труд педагогов дополнительного образования и понимание его важности на благо будущих поколений. Роль учреждений дополнительного образования в обеспечении воспитательного процесса и развитии индивидуальных способностей детей в настоящее время существенно возрастает.

Одной из основных задач тренера-преподавателя является кроме всего укрепление и сохранение здоровья воспитанников. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Если «учитель создаёт нацию», как гласит древнее изречение, то тренер – создает опору для нации, воспитывая крепких, сильных, трудолюбивых и ответственных детей.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчеркивают исследования В. Б. Шестакова, Г. С. Туманяна, А. Ю. Осипова, подтверждающие, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах О. С. Понариной, М.Л. Лазарева, Г.А. Баранчукова отмечается, что становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

Цель любой современной спортивной школы – подготовка воспитанников к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время

обучения компетенции, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни. С помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, представляющей совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников возможно достижение данной цели.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, который предполагает активное участие самого обучающегося в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение деятельности учащегося, развитие его внутреннего самоконтроля, формирование активной жизненной позиции, ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Я работаю тренером – преподавателем по борьбе самбо МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп» Майкопского района. Борьба самбо – национальный вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, которое кроме того, обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование важных умений, необходимых в жизни. Занятия борьбой самбо – это школа здорового образа жизни, выносливости, стойкости, взаимопомощи, упорства, самопознания.

Оздоровительный эффект самбо проявляется при рациональной сбалансированности нагрузок, соответствии их индивидуальными возможностям учащихся.

Задача тренера - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые в моей работе:

- не навредить, не наносить ущерб здоровью воспитанников, не допускать переутомления;
- не забывать, что здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного благополучия;
- непрерывность и преемственность здоровьесберегающей работы, проводимых на каждой тренировке;
- тренер- пример и образец здорового образа жизни;
- соответствие организации учебно-тренировочного процесса возрастным особенностям воспитанников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных самбистов;
- каждая тренировка должна быть интересна во избежание переутомления за счет различных форм, методов и приемов подачи содержания учебного материала;
- учет зоны работоспособности учащихся при организации учебно-тренировочного процесса, используя знания о пиках и спадах работоспособности, как в течение суток, так и в течение недели;
- создание комфортных психологических условий для тренировки, с преимуществом положительных эмоций, создание ситуации успеха, стараясь избегать негативных эмоций;
- организация профилактических мероприятий, сотрудничество с медицинскими и профилактическими учреждениями, родителями (законными представителями), учителями.

На начальном этапе подготовки, воспитанники, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача, получают краткие сведения о строении и функциях организма, основных мышцах и их функциях; общие понятия о гигиене, гигиене одежды и обуви, о закаливании, режиме дня и питание самбиста; гигиеническом значении водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание); пользе

естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Далее воспитанники знакомятся с основами техники безопасности, первой помощи при травмах.

Все обучающиеся в начале и в конце учебного года проходят углубленные медицинские обследования в районной поликлинике, что позволяет контролировать уровень состояния здоровья и функциональной подготовленности и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Особое внимание уделяется санитарно - гигиеническому состоянию спортивного зала. Ежедневно проводятся влажная уборка помещений чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами, под контролем находится и освещенность в борцовском зале.

Для профилактики травматизма необходимо, чтобы борцовский ковер имел хорошее состояние. Тренеры-преподаватели вместе со старшими воспитанниками следят, чтобы поверхность ковра была ровной, хорошо натянутой. Пары комплектуются с учётом физической и технической подготовленности партнёров. Воспитанники также овладевают необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала)

Частью воспитательного процесса является и систематическое обсуждение и осуждение вредных привычек молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков, допинга, и их негативное влияние на организм любого человека, и спортсмена в частности.

Следует отметить, что специфика занятий борьбой самбо и дзюдо стоит в повышенной трамоопасности, связанных с патологиями позвоночника, коленного сустава, стопы, кисти.

Учитывая, что у воспитанников, еще не закончилось формирование костно-мышечного аппарата, упражнения, оказывающих значительные нагрузки на двигательный аппарат, внутренние органы, ввожу осторожно. В

связи с относительной слабостью связок, мышц брюшного пресса, ограничиваю воздействия, направленные на развитие силы и связанных с большим натуживанием.

Большое значение, несомненно, придаю воспитанию сознательной дисциплины, тому, чтобы учащиеся осмысленно выполняли те или иные упражнения и приёмы, что способствует более прочному усвоению материала и позволит избежать травм.

Для формирования товарищества и взаимопомощи, что свойственно всем спортсменам, с первых занятий ввожу правило, что более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приёмов и упражнений.

Для того, чтобы юные спортсмены, постепенно учились следить за своим здоровьем, обучаю ребят вести дневник самоконтроля спортсмена, где учитываются объем и интенсивность нагрузок, результаты тренировок и соревнований, антропометрические данные (вес, рост, самочувствие и т.д.) и их изменение.

С первых тренировок напоминаю воспитанникам о недопустимости запрещённых приёмов, о последствиях «неджентльменского» поведения для здоровья соперника (удары по телу соперника, выкручивание руки, удары головой соперника о ковёр), для здоровья соперника.

Наиболее распространенными патологиями позвоночника, к которым могут привести занятия спортом, считаются смещение межпозвоночного сустава, грыжи межпозвоночных дисков, приводящих к изменениям в работе внутренних органов и парализации конечностей. По данным П.В. Евдокимова, 80% всех грыж приходится на нижнепоясничный отдел позвоночника, 20% – на шейный.

Наиболее частыми причинами возникновения межпозвоночных грыж, как правило, является чрезмерная нагрузка на позвоночник: удары, падения, подъем тяжестей, наклоны, повороты. Таким образом, что практически вся тренировочная и соревновательная деятельность борца связана с

повышенной травмоопасностью позвоночника. При наклоне вперед нагрузка на межпозвоночный диск в поясничном отделе возрастает в 20-30 раз, можно представить, какие перегрузки испытывает позвоночник борцов за спортивную карьеру.

В связи с этим, техническую подготовку (особенно юных спортсменов) строю с учетом травмоопасности бросков для позвоночника. Сначала обучение идет броскам, относящихся к 1-й группе травматизма, затем – ко 2-й, впоследствии – к 3-й группе с максимальной степенью риска травмирования позвоночника.

Предваряю обучение броскам упражнениями, направленными на развитие мышц спины и живота (мышечного корсета), а также стрейчинг (система физических упражнений, направленных на растяжку отдельных групп мышц, связок, сухожилий) для позвоночника. Объясняю, что в целях профилактики травм позвоночника комплекс из указанных упражнений необходимо использовать на протяжении всей спортивной карьеры, включая их во все этапы разминки и тренировки.

Немаловажно для меня как тренера –преподавателя и наставника, и психологическое здоровье воспитанников. Для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы используются - мышечная релаксация (расслабления), - элементов аутотренинга, повышающего самооценку ребенка, создание ситуации успеха.

Таким образом, очень важно в условиях спортивной школы сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, ценности здоровья, об уникальности человеческого организма, стремление управлять своим здоровьем и сберечь его, строить свое спортивное поведение без ущерба для благополучия других людей.

Следует отметить, что в МБОУ ДОД «ДЮСШ «Олимп» наблюдается положительная динамика состояния здоровья воспитанников, снижается количество заболеваемости сезонными болезнями (грипп, ОРЗ), отсутствуют случаи травмирования на тренировках. По результатам обязательной

диспансеризации, которую проходят все дети, занимающиеся более 1 года, видно, что учащиеся, которые занимаются постоянно 2-3 года, имеют меньший процент заболеваемости. Наместились тенденции улучшения здоровья детей как следствие применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Положительная динамика освоения моими воспитанниками образовательной программы выражается в хороших результатах контрольно-переводных нормативов, а также их спортивных достижениях на муниципальном уровне, республиканском и российском уровнях.

Необходимо продолжить работу по здоровьесберегающим технологиям, так как они способствуют укреплению и сохранению здоровья, формируют у воспитанников необходимые компетенции по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни, почувствовать радость пребывания в спортивном зале.

Использованная литература:

1. Березина В. А. Дополнительное образование детей в современных условиях / В. А. Березина. // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2006. - № 3. – С. 17-19.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э. М. Казина, Н. А. Заруба. - Кемерово КРИПКиПРО, 2003.
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2003
4. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях: Научно-методическое пособие / Отв. редактор Э.М. Казин. – Новокузнецк: ИПК, 2004.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.

6. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977
7. Хентонен А. Г., Бельская К. В. Современные тенденции развития системы дополнительного образования в России // Молодой ученый. — 2016. — №23. — С. 527-529. — URL <https://moluch.ru/archive/127/35206/>
6. Ситель, А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М. : Метафора, 2008. – 240 с.
7. Шахов А. А., Мелихов В.В., Панаприна О.С. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник // *Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(60) – 2010 год*