

*Валинуров Радик Радифович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ и КОРЭШ

Я работаю по двум дополнительным программам «Греко-римская борьба» и «Национальная борьба «Корэш». И вот какой факт хотел бы отметить. В настоящее время в нашей стране большинство врачей вынуждены констатировать увеличение количества детей с различными заболеваниями. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание. Данное явление можно объяснить влиянием на здоровье детей различных негативных факторов, среди которых можно выделить: интенсификация учебно-воспитательного процесса, недостаточная двигательная активность, отсутствие гигиенических навыков, наличие вредных привычек.

В связи с вышеизложенными факторами актуальным на сегодняшний день является вопрос о пересмотре структуры учебно-воспитательной деятельности педагога дополнительного образования в сторону изменения цели. Главной целью должно являться формирование здоровья детей на основе максимально возможных воздействий со стороны всех участников учебно-воспитательного процесса. В данных условиях, безусловно, возрастает роль учреждений дополнительного образования, в частности детских физкультурно-оздоровительных центров. Построение занятий с детьми должно строиться на основе применения здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающей технологией мы понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей.

Постановка задачи здоровьесбережения в процессе занятий в детских физкультурно-оздоровительных центрах может рассматриваться в двух вариантах: задача-минимум и задача-максимум.

Задача-минимум соответствует фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!». Реализация этой задачи включает выявление факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное воздействие на организм ребенка и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия. Итогом реализации такой задачи будет сохранение существующего уровня здоровья.

Однако применение здоровьесберегающих технологий должно быть направлено, по нашему мнению, на задачу-максимум, то есть не только сохранение, но и повышение уровня здоровья, а также формирование действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

Занятия греко-римской борьбой и национальной борьбой «Корэш» сами по себе являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей. Однако классическое или традиционное построение занятий не способно в полной мере раскрыть весь здоровьесберегающий потенциал, заложенный в греко-римской борьбе.

В связи с этим нами выделены основные принципы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях греко-римской борьбой и национальной борьбой «Корэш»:

1. Организация обучения через разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей учащихся, а также целей и задач тренировочного процесса.
2. Создание здоровьесберегающего пространства спортивного зала.
3. Подбор средств, форм и методов тренировки, обеспечивающий разносторонний характер физической нагрузки.
4. Оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок
5. Направленность на приобретение знаний о здоровом образе жизни и личной гигиене.
6. Создание эмоционально благоприятной и комфортной атмосферы на занятии.

7. Направленность на повышение устойчивости организма воздействию неблагоприятных факторов путем увеличения функциональных резервов.
8. Регулярный врачебно-педагогический контроль.

Реализация данных принципов будет более эффективна при формировании следующих приемов у занимающихся:

- Защитно-профилактические - изучение приёмов самообороны, этики спортсмена, приёмов закаливания, массажа и самомассажа, оказания первой медицинской помощи.
- Компенсаторно-нейтрализующие - снижение мышечного и морально – психологического перенапряжения.
- Информационно-обучающие - изучение смежных видов единоборств.

Применение данных принципов и приемов в комплексной структуре при организации занятий греко-римской борьбой и национальной борьбой «Корэш» позволяют создать оптимальную здоровьесберегающую среду, направленную на сохранение и повышение уровня здоровья детей.