

Физкультурно-спортивные технологии здоровьесбережения юных легкоатлетов в системе дополнительного образования.

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 укрепление и сохранение здоровья воспитанников. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь незначительная часть детей является здоровой, а у большинства наблюдаются отклонения в развитии и хронические заболевания. Если «учитель создаёт нацию», как гласит древнее изречение, то тренер – создает опору для нации, воспитывая крепких, сильных, трудолюбивых и ответственных детей.

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. Основными мероприятиями этой деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Основные правила организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые в работе тренеров отделения лёгкой атлетики:

- 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 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 легкоатлетов;
- каждая тренировка должна быть интересна во избежание переутомления за счет различных форм, методов и приемов подачи содержания учебного материала;
- 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.

Технологии физкультурно-оздоровительной направленности - методики, которые направлены на развитие физических качеств занимающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Данные технологии успешно реализуются в ходе занятий легкой атлетикой. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием упражнений различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Новизна практики заключается в реализации инновационных технологий на занятиях по лёгкой атлетике:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникационных технологий, просмотра видеоматериалов для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни;
- использование ИКТ при организации мониторинга и тестирования физического состояния и здоровья спортсменов.

Их применение в процессе занятий легкой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся. Используются сетевые технологии для самостоятельной подготовки обучающихся детей в период активного отдыха и дистанционного обучения. Ведётся обеспечение материалами, заданиями, в том числе с использованием дистанционных технологий обучения (задания варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей учащихся). Индивидуализация восстановительных и адаптационных воздействий у юных спортсменов

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются группы средств: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, средства двигательной направленности.

Активно используется соревновательный метод (лучшее исполнение отдельных технических элементов, контрольные, квалификационные соревнования), который позволяет: стимулировать проявление двигательных способностей и определять уровень их развития; выявлять и оценивать умение владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. В течение учебного года ребята принимают активное участие в соревнованиях. Соревновательный метод несёт позитивный момент – дети получают положительные эмоции и проявляют старание и упорство во время учебно-тренировочных занятий.

Диалоговые технологии – относятся к технологиям личностно – ориентированного обучения. Цель этой технологии ставить в центр всей системы дополнительного образования личность ребенка, обеспечить комфортные условия в семье и школе, бесконфликтные и безопасные условия ее развития, реализовывать имеющийся природный потенциал, создавать условия личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. Педагогика

сотрудничества: обучение без принуждения; многократное повторение с включением зрительной, слуховой и моторной памяти; рефлексия; коллективная работа. Используются игровые технологии. Особенность этого метода – личная активность обучающегося в образовательном процессе, проявление его индивидуальных качеств и личностных способностей, стремление к совершенству и вера в свои силы. Игровые технологии эффективно решают задачи социально – личностного развития легкоатлетов, направлены на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления, зрительных функций, творческих способностей. Они строятся, как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом. Игровое партнерство позволяет развивать лидерские качества у застенчивых и неуверенных в себе детей. А детям с завышенной самооценкой научиться договариваться и брать на себя второстепенные роли. Цель технологии проектной деятельности – дать возможность для активизации самостоятельной и познавательной деятельности. Выстраивание персональных траекторий одарённых детей с учётом: результатов обследования физического развития обучающихся; психоэмоционального состояния; мотивации. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое.

Все обучающие, развивающие, воспитательные, социальные технологии, используемые в дополнительном образовании детей, направлены на то, чтобы:

- разбудить активность детей;
- вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности;
- подвести эту деятельность к процессу творчества;
- опираться на самостоятельность, активность и общение детей.

Новые педагогические технологии перестраивают процесс обучения. Цель внедрения инновационных технологий в дополнительном образовании - дать детям почувствовать радость труда в учении, пробудить в их сердцах чувство собственного достоинства, решить социальную проблему развития способностей каждого ученика, включив его в активную деятельность, доведя представления по изучаемой теме до формирования устойчивых понятий и умений. Сформировать культуру здорового образа жизни, укрепить здоровье, а также организовать свободное время. Современные технологии сочетаются со всем ценным, что накоплено в отечественном и зарубежном опыте, в семейной и народной педагогике, они позволяют выбирать наиболее эффективные способы и приемы организации деятельности детей и создавать максимально комфортные условия для их общения, активности и саморазвития.