

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по волейболу»

Тренер-преподаватель по волейболу Митяев С.А.

Для воспитанников спортивной школы проблемы сохранения здоровья стали особенно актуальными в современное время. В обществе кризисные явления поспособствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности обучающихся, в результате снизилась их творческая активность, замедлилось физическое, психическое развитие, которые вызвали отклонения в социальном поведении. Следует создать условия, которые будут направлены на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья психологического, физического и духовного. Необходимо обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в ДЮСШ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей – это политика, в ней заложено наше будущее, будущее всей страны, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные говорят, что за последнее время обучения детей в школе, состояние их здоровья ухудшилось в несколько раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение, она вышла сегодня из ряда педагогических. Поэтому в качестве основы работы здоровьесбережения определили как заботу о сохранении здоровья обучающихся. «В здоровом теле – здоровый дух», – известное латинское выражение. В понятие здоровья наравне с физическим входит и душевное благополучие, поэтому спортивную подготовку детей нельзя представить без воспитательной работы, которая направлена на развитие морально-волевых качеств юных спортсменов, их психологической устойчивости.

Задачи работы

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психологического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них валеологически обоснованного режима труда и отдыха;

2. Формирование реабилитационной базы в спортивном учреждении на основе внедрения спортивно-оздоровительных, а не медикаментозных средств и методов снятия стресса различной этиологии;

3. Содействие детскому спорту;
4. Создание предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях по волейболу

Опыт работы в ДЮСШ по созданию здоровьесберегающей среды позволил осознать необходимость создания для детей определенных условий не только для сохранения его физического здоровья и физического развития, но и для создания эмоционально-психологической среды – условия реализации принципа успешности.

Результатами здоровьесберегающей практики на учебно-тренировочных занятиях по волейболу можно считать следующее:

- Непрерывность проведения тренировочно-оздоровительных мероприятий;
- Формирование положительных мотиваций у учащихся к тренировочному процессу, соревнований;
- Обучение всех участников тренировочного процесса методикам самодиагностики, самоконтроля, самооценки индивидуальных резервных возможностей организма;
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Профилактика вредных привычек;
- Введение оптимального режима тренировочного труда и активного отдыха детей.

Реализация приоритетных направлений обеспечивается обновлением учебно-тренировочной деятельности по следующим направлениям:

1. Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях;
2. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы;
3. Работа с семьей.

Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

За годы работы накоплен опыт педагогической деятельности, апробировано много методик, в результате сложилась методическая система. Ключевой идеей методики является польза здоровью каждого обучающегося на каждом учебно-тренировочном занятии.

Основным направлением деятельности является физкультурно-оздоровительное направление, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора. Выполнение контрольно-переводных нормативов, проводимые администрацией школы, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.

Целью профессиональной деятельности каждого тренера-преподавателя является укрепление и сохранение здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, которые основываются на природных данных и особенностях ребенка.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

1. ***Чередование видов деятельности.*** Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия.

2. ***Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.*** Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

3. ***Индивидуальный подход к каждому ребенку.*** Тренер должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя обучающиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

4. ***Занятия на свежем воздухе.*** Все дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, которые опираются на естественные факторы закаливания. В летний период тренировки проходят на улице.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы

Педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Формы реализации воспитательной работы:

- организация мероприятий, которые направлены на профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании и асоциального поведения среди обучающихся;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- проведение бесед на здоровьесберегающие темы;
- совместные мероприятия с родителями;
- обсуждение спортивных соревнований.

Следует уделять особое внимание работе с детьми из неблагополучных семей, профилактике правонарушений. Профилактическая работа с родителями и их детьми, беседы на темы вреда алкоголизма, наркомании, табакокурения. Такие беседы с целыми семьями являются очень эффективными формами воспитательной работы, которые в результате приносят положительную динамику по состоянию здоровья учащихся.

Для того, чтобы сформировать всесторонне развитую личность в воспитательном процессе важная роль принадлежит организации и проведению спортивных мероприятий. Эти мероприятия направлены на формирование у воспитанников осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей.

Работа с семьёй

Семья это важнейший институт воспитания. Сотрудничество с семьёй формирует общие подходы к воспитанию детей. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в ДЮСШ, что способствует созданию

благоприятного климата в семье, и психологического и эмоционального комфорта в ДЮСШ и за ее пределами. В ходе проведенного интервью выявилось позитивное отношение родителей и законных представителей обучающихся к спортивной школе. Пользу от занятий признает большинство родителей. Занятия спортивными занятиями формируют в детях силу воли, уверенность в себе, усидчивость, целеустремленность, упорство в достижении цели, умение самостоятельно принимать решения и оценивать последствия этих решений. Дети, которые занимаются спортом, овладевают не только спортивными и коммуникативными навыками, но и учатся выигрывать и проигрывать, быть тактичными по отношению к людям.

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Развитие физического потенциала воспитанников.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников.

Заключение

Проблемы сохранения здоровья обучающихся спортивной школы стали особенно актуальными в современном обществе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. «В здоровом теле – здоровый дух», – гласит известное латинское выражение. Душевное благополучие входит в понятие здоровья наравне с физическим, поэтому спортивную подготовку детей и подростков невозможно себе представить без воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых качеств юных спортсменов, их психологической устойчивости.

Многолетний опыт работы в спортивной школе по созданию здоровьесберегающей среды позволил осознать необходимость создания для ребенка, школьника определенных условий не только для сохранения его физического здоровья и физического развития, но и для создания эмоционально-психологической среды – условия реализации принципа успешности.

Пользу от занятий признает большинство родителей. Занятия спортом формируют в детях усидчивость, уверенность в себе, силу воли, целеустремленность, упорство в достижении цели, умение самостоятельно

принимать решения и оценивать последствия этих решений. Дети, которые занимаются спортом, овладевают не только спортивными и коммуникативными навыками, но и учатся выигрывать и проигрывать, быть тактичными по отношению к людям.