

Бурцева Г.А.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»,
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Аннотация. Образовательная деятельность детско-юношеской спортивной школы в процессе реализации дополнительных предпрофессиональных программ предполагает организацию валеологического воспитания обучающихся. Содержание работы отражено в двух разделах: теоретическом, формирующем здоровьесберегающую мотивацию и систему знаний, и практическом, обеспечивающим овладение умениями и навыками ведения здорового образа жизни. Деятельность тренера-преподавателя предполагает полноценное использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальности каждого спортсмена и его психо-морфо-физиологического состояния.

Ключевые слова: валеологическое воспитание, дополнительные предпрофессиональные программы, здоровьесберегающие технологии.

На сегодняшний день в российском обществе довольно острой остается проблема физического состояния детей. В связи с этим одной из приоритетных задач является формирование у подрастающего поколения осмысленного отношения к сохранению своего здоровья.

Валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования у человека целенаправленных установок на здоровье и здоровый образ жизни как условие его самореализации [1].

Массовое привлечение детей, подростков и учащейся молодежи к систематическим спортивным занятиям открывает возможности использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подрастающего поколения, создавая альтернативу вредным привычкам.

Образовательная деятельность детско-юношеской спортивной школы осуществляется по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим и дополнительным предпрофессиональным программам [2].

Одной из основных задач дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Программы направлены на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни [3].

Содержание работы имеет выраженную валеологическую направленность и отражено в двух разделах: теоретическом, формирующем мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения обучающимися знаний о приоритете здоровья и механизмах функционирования организма человека, и практическом, обеспечивающим обучение средствам и методам оценки своего физического состояния, использованию возможностей организма и естественных средств оздоровления, овладение умениями и навыками ведения здоровой жизнедеятельности.

Результатом освоения дополнительных предпрофессиональных программ является приобретение обучающимися знаний в области теории и методики физической культуры и спорта: о месте и роли физической культуры и спорта в современ-

ном обществе; строении и функциях организма; антидопинговых правилах; гигиенических знаниях, умениях и навыках; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки в области общей и специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию [3].

Особая роль в организации эффективного валеологического воспитания отводится тренеру. Базовыми компонентами на всех уровнях подготовки являются формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, основ знаний, правильного представления о роли здоровья в реализации личностного потенциала человека, обучение способам оздоровления организма.

В работе приходится учитывать ряд негативных обстоятельств, препятствующих воплощению идей валеологического воспитания:

- в настоящее время санитарно-просветительская работа ориентирует преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний;

- господствует установка на укрепление психофизического здоровья лишь тогда, когда появляются различные соматические и психические заболевания. Такое отношение старшего поколения передается младшему, поэтому подавляющее большинство детей и подростков не испытывают потребности в систематической заботе о своем здоровье;

- мало уделяется внимания вопросам формирования культуры отдыха, где особый акцент делался бы на его активных формах;

- средства массовой информации нередко пропагандируют те формы жизнедеятельности, которые ведут к разрушению жизненных сил организма (реклама новых лекарств, продуктов фастфуда, фильмы с демонстрацией «нездорового образа жизни», вредных привычек и т.п.).

Актуальной проблемой является обеспечение единства знаний и практических действий в системе овладения культурой здоровья. Многие взрослые и дети имеют определенную информацию о тех формах жизнедеятельности, которые разрушают здоровье. Однако в повседневной жизни эти знания не реализуют. Кроме того, существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные особенности состояния здоровья и мотивации к формированию здорового образа жизни.

В тренировочном процессе возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов, и ограниченными возрастными возможностями растущего организма.

Деятельность тренера-преподавателя предполагает грамотное использование здоровьесберегающих технологий. Основная задача тренера состоит в том, чтобы дать детям конкретные рекомендации по сохранению своего здоровья, научить ими

пользоваться. Необходимо формировать у обучающихся ориентации на самостоятельную деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Речь идет об изучении индивидуальных особенностей организма, систематических физических упражнений, направленных на мобилизацию жизненных сил, использование различных психологических методов регулирования физического состояния и социальной активности личности.

В содержание учебно-тренировочных занятий включаются дыхательные упражнения, стретчинг, самомассаж и др. Делается акцент на проведении спортивно-оздоровительной работы (восстановительные мероприятия, летний оздоровительный лагерь и др.) и спортивно-массовых мероприятий (праздники, дни здоровья, соревнования).

Валеологическое воспитание обучающихся не ограничивается только работой с детьми. Оно дополняется регулярными медицинскими обследованиями обучающихся, валеологическим просвещением родителей (тематические родительские собрания, встречи с медицинскими работниками, индивидуальные беседы и др.). При этом необходимо привлекать родителей к активному участию в жизни школы, группы: организации экскурсий, проведению отдельных мероприятий, спортивных праздников, участию в походах.

Валеологическое воспитание обучающихся детско-юношеской спортивной школы в процессе реализации дополнительных предпрофессиональных программ предполагает полноценное использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальности каждого спортсмена, его психо-морфо-физиологического состояния. Содержание работы должно обеспечивать движение от здоровьесберегающей мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Библиографический список

1. Вайнер, Э.Н. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья / Э.Н. Вайнер, И.А. Растворцева // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 58-59.
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. [Электронный ресурс] // Официальный ресурс Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: минобрнауки.рф/документы/. – Загл. с экрана.
3. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730. [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал Министерства спорта РФ – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>. – Загл. с экрана.

Ханевская Г.В., Вандышев Д.С.
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург

ВЛИЯЮТ ЛИ ВАШИ ГЕНЫ НА СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ?

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы влияния генетики на спортивные способности человека. Проанализированы факторы, влияющие на спортивные