

**ПРИМЕНЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПЛАВАНИЮ**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Тренер-преподаватель:  
Фалеев В. А.**

**г.Троицк  
2016**

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. А это не совсем правильно.

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему образовательного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей. Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. А это не совсем правильно.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а так же качественная характеристика педагогических технологий по критерию воздействия на здоровье детей.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в организации учебного процесса? Данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в образовательном учреждении.

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат. Бассейн полезен всем: вялые дети здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Плавание оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает

развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. Однако с целью усиления оздоровительного эффекта до или после занятий можно проводить следующие *оздоровительные мероприятия*:

- *Хожжение по шипованным коврикам*. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- *Массаж лица* помогает предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица.

- *Массаж стоп* ног воздействует на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног.

- *Массаж кистей рук* возбуждает мышцы рук, оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник.

- *Гимнастика для глаз* активизирует кровообращение в области глаз и мозга, укрепляет окологлазные мышцы.

- Дыхательные упражнения с озвученным выдохом помогают избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Чтобы обеспечить воспитание здорового подростка-спортсмена, работа в ДЮСШ должна строиться по следующим направлениям:

- Создание организационных и мотивационных условий для физического развития: снижения заболеваемости подростков, профилактики заболеваний обучающихся. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья спортсменов, организация их активного отдыха; организация медицинского всеобуча; обеспечение соблюдения гигиенических норм и правил учащимися; соблюдение гигиенических условий и факторов; соблюдение санитарно-гигиенических требований к учебно-тренировочному занятию: предотвращение перегрузки на тренировочных занятиях, дозирование физической нагрузки. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима тренировок и

отдыха, основанного на индивидуальных особенностях обучающихся; стимулирование оптимальной и физической активности, внедрение здоровьесберегающих технологий; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации тренеров-преподавателей учреждения повышение квалификации тренеров-преподавателей по оптимизации учебно-тренировочного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья подростков в спортивной школе. Роль педагогов в создании таких условий в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», которые бы обеспечили все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, проявление симпатии к подростку и готовности помочь ему в трудных ситуациях; повышение квалификации по циклу «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях».
- Комплексное решение спортивно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками, диагностика здоровья учащихся - мониторинг состояния здоровья спортсменов-подростков на основе анализа медицинских карт, на основе комплексных морфофункциональных и медицинских обследований; контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы групп, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья, обеспечение надлежащих психолого-педагогических факторов (психологический климат в группах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения тренера-преподавателя с детьми, индивидуальный подход и др.).
- Воспитание здорового спортсмена совместными усилиями «Кедр» и семьи - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного учебно-тренировочного процесса и воспитания детей, беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов, проведение конкурсов, состязаний, соревнований, инициирование исследовательской и проектной деятельности в пространстве спортивной школы.

#### Список литературы

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина - М., 2004.
2. Справочник работника физической культуры и спорта - М., 2005
3. Физиология физического воспитания и спорта - М., 2002
4. Бедненко В.С. Методы оценки и коррекции функционального состояния человека - М., 2001.
5. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства - М.