

## **«Спорт и здоровье детей»**

*Домрачева Т.В., заместитель директора по УВР,  
Беспалова И.Н. инструктор-методист  
МБОУДОД «Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа Олимпийского резерва» г Котовск*

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –  
сделайте его крепким и здоровым».*

Жан Жак Руссо

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. 20% населения страны составляют дети и подростки. Они являются главным и основным ресурсом человеческого, общественного и экономического развития. Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании, особенно в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Образование детей в спортивной школе не должно сводиться только к усвоению знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, оно еще предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное – здоровой личности. Здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность, а также умственное развитие обучающегося должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими звеньями в системе формирования целостной личности.

Отрицательное влияние на формирование здоровой личности ребенка в значительной мере влияет рост социально- значимых заболеваний, распространение пагубных привычек, особенно в подростковой среде, табакокурения, наркомании, алкоголизма, низкий уровень гигиенических знаний.

Поэтому в настоящее время, здоровье ребенка становится самой актуальной проблемой, решение которой отводится в значительной мере педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры населения развивать и сохранять его здоровье.

Педагоги учреждений физкультурно-спортивной направленности все острее понимают свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений.

Поэтому актуальными остаются проблемы обучения детей здоровому образу жизни, грамотному распределению учебного и тренировочного времени, а также профилактике вредных привычек.

Администрация, тренерско-педагогический коллектив МБОУДОД «СДЮСШОР» г. Котовск также не стоят в стороне от решения этой актуальнейшей проблемы- укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни.

МБОУДОД «СДЮСШОР» целенаправленно, системно выстраивает работу, направленную на самосовершенствование, познание себя и окружающего мира, творческих начал обучающихся, в дальнейшем профессиональному их самоопределению, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, при этом давая необходимые знания, обучая умениям, навыкам в избранном виде спорта- лыжные гонки, ориентируя обучающегося на достижение высоких спортивных результатов.

Целью обозначенной проблемы является сохранение, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, развитие здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в спортивной школе. Обучение детей и их родителей основам здорового образа жизни. Для решения поставленной цели перед коллективом школы стоят следующие задачи:

- приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
- формирование у обучающихся знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни; мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- осуществление медико-физиологического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся с привлечением специалистов детской консультации г. Котовска и Тамбовского областного государственного учреждения здравоохранения «Физкультурно-спортивный диспансер»;
- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий

В МБОУДОД «СДЮСШОР» накоплен позитивный опыт по созданию здоровьесберегающей среды. Материально-техническая база учреждения отвечает современным требованиям и позволяет осуществлять большую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Налажено тесное взаимодействие с педиатрами, офтальмологом, стоматологом и другими узкими специалистами городской детской консультации, Тамбовского областного государственного учреждения здравоохранения «Физкультурно-спортивный диспансер». Ежегодно, два раза в год, проводятся

углублённые медосмотры обучающихся и педагогических работников школы. В спортивную школу дети принимаются только при наличии врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и разрешением заниматься избранным видом спорта – лыжными гонками. С большим интересом дети занимаются в тренажёрных залах, оборудованных в общеобразовательных школах современными профессиональными тренажерами и аксессуарами. Для этого администрация МБОУДОД «СДЮСШОР» на протяжении трех последних лет заключает договоры о безвозмездном пользовании муниципальным недвижимым имуществом с МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов» и МБОУ «Основная общеобразовательная школа» гор. Котовск. На территории школы размещаются спортивные площадки, футбольное поле, беговая дорожка. Традиционными стали мероприятия такие, как конкурс на лучший рисунок, спортивные соревнования, «Веселые старты», проводимые школой в рамках акции «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам». Обучающиеся нашей школы с интересом принимают самое активное участие во всех мероприятиях этой акции. Вообще любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребёнка в целом.

В зимнее время во дворе школы накатывается освещенная лыжная трасса для малышей. Для полноценного проведения учебно-тренировочного процесса с ребятами среднего и старшего возраста ежегодно подготавливаются три лыжных трассы протяженностью 2 км, 3 км. и 5 км.

В гор. Котовск лыжные трассы проложены в прекрасном сосновом лесу. Как все знают, лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Как правило, занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей. Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников.

Таким образом, занятия лыжными гонками уже несут в себе положительный эффект для здоровья. Тренеры-преподаватели, которым в процессе здоровьесбережения отводится особое место, грамотно, умело и профессионально сочетают занятия данным видом спорта с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков. Коллектив спортивной школы прекрасно осознает, что перед ним стоит сложная задача, при подготовке лыжника высокого класса,- т.к. статус «Олимпийского резерва» обязывает

готовить именно таких спортсменов, принять все меры к сохранению спортсменом здоровья, ориентировать его на здоровый образ жизни.

Мы прекрасно понимаем, что без привлечения родителей, без их участия сложно добиться выполнения поставленных задач. Поэтому большое внимание уделяется совместной работе тренеров-преподавателей с родителями обучающихся по укреплению и сохранению здоровья и пропаганде здорового образа жизни. В работе с родителями большое значение имеет психолого-педагогическое просвещение и информационное обеспечение. На родительских собраниях постоянно поднимаются вопросы здоровьесбережения, ведение здорового образа жизни. Проводятся с родителями беседы на такие темы, как «О нравственном воспитании детей младшего школьного возраста», «Влияние занятий спортом на организм ребенка», «О вреде табакокурения, наркомании и алкоголизма», «О режиме и рационе питания юного спортсмена в дни соревнований», «О гигиене лыжника» и др. По плану воспитательной работы с беседами приглашаются в школу работники ГИБДД, работники инспекции по делам несовершеннолетних, врач-нарколог, детский гинеколог. В школе оформлены стенды «Осторожно-грипп» и «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний», «Предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма» и др. Большое внимание также уделяется и таким сторонам работы спортивной школы по взаимодействию с родителями, как профилактика сезонных заболеваний, дорожно-транспортного травматизма, отдых детей в каникулярное время, организация и проведения учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования.

В целях популяризации занятий спортом, формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни, выявления индивидуальных способностей в МБОУДОД «СДЮСШОР» проводится очень большая и интересная работа по организации и проведению культурно-массовых и спортивных мероприятий, так, например, в школе ежегодно проводится новогодний бал, выпускной вечер, обучающиеся с тренерами и родителями ходят в походы, посещают театры, музеи, особенно практикуется посещение музеев при выезде в другие города на соревнования и учебно-тренировочные сборы.

По данным медицинских обследований за последние три года здоровье обучающихся нашей школы не претерпело изменений в худшую сторону, неуклонно снижается уровень сезонной заболеваемости. Участвуя в соревнованиях, наши воспитанники постоянно становятся победителями и призерами городских, областных соревнований, принимают участие во Всероссийских соревнованиях и занимают призовые места (Храмцова Е., серебро в 2012 г.), она же приняла участие в Первенстве Мира по лыжным гонкам среди юниоров. Это позволяет воспитанникам развиваться максимально эффективно и физически, и интеллектуально, и нравственно, что

способствует реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.

Успешность реализации задач по созданию здоровьесберегающей среды в школе и формированию у обучающихся здорового жизненного стиля достигается благодаря отлаженной работе всех работников нашей школы. Только совместная работа медиков, тренеров-преподавателей по профилактике и укреплению здоровья детей, воспитанию и пропаганде здорового образа жизни позволяет говорить о том, что в школе создан и внедряется полноценный комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников.