

**Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий как основа укрепления здоровья, физического развития детей 7-9 лет и выбора ими спортивной специализации**

*Муратова Э.Э.,*

*тренер-преподаватель МАУ ДО «Спортивная школа № 5»*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества, который не только отражает современную ситуацию, но и позволяет прогнозировать будущее. В этой связи вопросы здоровья и здоровьесбережения приобретают статус приоритетных. Вырастить здоровое поколение сегодня, когда колоссально увеличились учебные нагрузки, а досуг часто сопряжен с просмотром телевизионных программ, видеофильмов, компьютерными играми, без использования специально разработанных проектов и программ сохранения и укрепления здоровья детей, без внедрения специальных технологий невозможно.

Мы хотели бы поделиться с вами системой работы по реализации здоровьесберегающих технологий с детьми, начиная с самого раннего возраста, целью которой являлось укрепление здоровья и физическое развитие детей и их дальнейшая спортивная специализация. Данная система работы была успешно апробирована в спортивно-оздоровительных группах на отделении дзюдо и сегодня активно внедряется в широкую практику.

Прежде всего хотелось бы остановиться на тех технологиях, которые применялись в ходе учебно-тренировочной и воспитывающей деятельности, их мы классифицировали следующим образом:

1. Здоровьесберегающие технологии – технологии, которые обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса. Особое внимание мы уделяли учету возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся,

выбору объема физической нагрузки, соответствующего этим особенностям, соблюдению гигиенических требований.

2. Здоровьеформирующие технологии – технологии, которые включают гигиеническое обучение, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Нами были разработаны интерактивные беседы и практические задания по правильному питанию, гигиене тела, управлению эмоциями, разрешению конфликтов и др.

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья – технологии, которые направлены на воспитание у занимающихся культуры здоровья. Реализуя эту технологию, мы обращали внимание на развитие личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, ответственности за собственное здоровье, стимулирование мотивации к здоровому образу жизни через участие в физкультурно-оздоровительных, профилактических, досуговых мероприятиях.

4. Оздоровительные технологии – технологии, которые ориентированы на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Они разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (в нашем случае, реализуемые средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (реализуемыми, средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья). При проведении спортивно-оздоровительных занятий велся постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения занимающихся при помощи общедоступных методов наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности.

Данные технологии в интегрированном виде были реализованы в ходе эксперимента «Использование элементов дзюдо и игровых технологий для развития физических качеств, укрепления здоровья и дальнейшей

спортивной специализации детей 7-9 лет» в период с декабря 2016 года по декабрь 2019 года.

Остановимся подробнее на основных результатах работы.

К теоретико-практическим результатам следует отнести разработку и апробацию Программы спортивной подготовки «Играем и развиваемся на татами» для обучения на спортивно-оздоровительном этапе, методики организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах для детей 7-9 лет на основе использования элементов дзюдо, здоровьесберегающей, здоровьесформирующей, оздоровительной и игровой технологии, методической разработки «Подвижные игры и игровые упражнения».

А теперь остановимся подробнее на результатах внедрения технологий сохранения и укрепления здоровья.

Мониторинг эффективности реализуемой деятельности осуществлялся два раза в год, оценивались показатели морфофункционального состояния организма, показатели физического состояния и показатели физической подготовленности.

Анализируя количественные характеристики данных показателей, мы констатируем их незначительное улучшение:

- показатель биологического возраста улучшился на 6%;
- массо-ростовой индекс – на 6 %;
- **индекс сутулости – на 53%.** На этом показателе имеет смысл

остановиться подробнее. Реализуемые здоровьесформирующие и оздоровительные технологии позволили укрепить костно-мышечную систему, улучшить осанку 20% (3) учащимся, что подтверждено не только проведенными нами диагностическими исследованиями, но и результатами медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

- плечевая дуга – без изменений.

Сравнение общих результатов диагностики по этим же критериям в контрольной и экспериментальной группах выявило незначительный

перевес показателей в экспериментальной группе на 1,63% (37,4 относительно 36,8).

Сопоставление показателей двигательного развития, крепости и пропорциональности телосложения, стройности выявило крайне незначительное различие между результатами тех, кто занимался в группе, где целенаправленно использовались технологии здоровьесбережения, здоровьесформирования и оздоровления, и тех, кто входил в контрольную группу.

Более впечатляющими являются результаты физической подготовленности.

Мы отмечаем рост показателей физической подготовленности у всех детей, принимавших участие в эксперименте. Особенно выросли показатели силы, быстроты, силовой выносливости, координации, что является принципиально значимым для последующей спортивной специализации в дзюдо. 73% воспитанников, не прекративших занятий в течение всего эксперимента, по показателям физического развития и физической подготовленности признаны потенциально перспективными в данной спортивной области.

Сопоставление средних показателей по каждому критерию в экспериментальной и контрольной группах показывает значительное превышение результатов в экспериментальной группе над результатами группы контрольной:

- по критерию «сгибание и разгибание рук в упоре» - почти в 5 раз;
- по критерию «челночный бег» - в 1,1 раза;
- по критерию вис на перекладине - в 5,9 раз;
- по критерию «наклон вперед» - в 4,8 раза;
- по критерию «тройной прыжок на двух ногах» - в 1,3 раза;
- по критерию вестибулярная устойчивость – 2,0 раза;
- по критерию «прыжок в длину с места» - в 1,1 раза.

Таким образом, акцент на здоровьесбережение, здоровьесформирование, обучение здоровью при реализации учебно-тренировочного процесса позволяет как сохранить и несколько улучшить показатели здоровья, так и значительно повысить показатели физической подготовленности учащихся, что обеспечивает дальнейшую спортивную специализацию в избранном виде спорта.