

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ДОКЛАД

***СТИМУЛИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПОДРОСТКОВ В СЕКЦИИ
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ***

Тренер-преподаватель
Дегтярев А.Н.

г.Уварово
2023

Стимулирование здорового образа жизни детей, подростков, родителей, педагогов является одним из основных направлений воспитательной работы образовательных организаций и других учреждений, выполняющих воспитательные функции. Важность здоровья и его ценность для человека очевидна. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конституции РФ в статьях 7, 20, 39, 41, 42 закреплено право на охрану здоровья граждан, и прежде всего детей. Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных стратегических задач нашей страны, что регламентируется и обеспечивается рядом нормативных правовых актов, к числу которых относится Федеральный закон «Об образовании в РФ» (ст. 51), Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указы Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими. Понятие «здоровый образ жизни» (далее - ЗОЖ) не имеет точного определения и рассматривается с позиции различных наук - философии, социологии, медицины, биологии, педагогики, психологии и других. В обобщенном виде «здоровый образ жизни» понимается как образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. С практической точки зрения здоровый образ жизни - это тот единственно возможный образ жизни, который позволяет человеку себя хорошо чувствовать, живя в современном мире с неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями. Здоровый образ жизни - это то, что позволяет человеку дожить до глубокой старости и при этом сохранить активность и крепкое здоровье. Стимулирование здорового образа жизни предполагает внешнее воздействие на человека с целью достижения результата - выполнения индивидом действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Стимулирование здорового образа жизни направлено на то, чтобы каждый человек занимался физическими упражнениями, правильно питался, соблюдал правила гигиены и санитарии, исключал из употребления психически активные вещества. Стимулирование здорового образа жизни у человека - одна из центральных проблем современности. Вклад в разработку различных аспектов проблемы внесли педагоги, психологи, представители медицинских наук: А.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Г.А. Бутко, Д. Давиденко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, В.М. Нилов, ВЛ. Петленко, А. А. Покровский, Е. Л. Семенова, С.М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров и многие другие. Важное место занимают теории, раскрывающие роль образа жизни

человека и факторы его стимулирования, Л.И. Анцыферовой, А.Г. Асмолова, А.В. Басова, А.К. Зиньковского, Ю.П. Лисицына и др., а также теории формирования здорового образа жизни - И.А. Аршавского, Н.М. Амосова, Н.Г. Веселова, М.Я. Виленского и др. Чем раньше человек приобретет привычку сохранения и укрепления своего здоровья, получит установку на поддержание здорового образа жизни [1], тем на более долгое время ему удастся сохранить жизненную активность. Подростковый возраст является сенситивным для формирования установки на ведение здорового образа жизни. Именно в этот период происходит ориентация в системе ценностей, выработка осознанного отношения к самому себе, к окружающим людям, к миру. Педагогически целесообразное воздействие и руководство помогает подростку в ценностном самоопределении, в выборе практических действий по саморазвитию, по физическому и духовному самосовершенствованию. Популярным видом спорта в подростковом возрасте является греко-римская борьба. Только в нашем городе в секциях греко-римской борьбы занимаются около 200 детей и подростков. Греко-римская борьба является одним из древнейших и популярнейших видов спорта, имеющих многовековую историю [2]. Греко-римская борьба предъявляет высокие требования к проявлению важных физических качеств, таких как максимальная сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость, к проявлению высокого уровня нравственно волевых качеств (ответственности, самостоятельности, настойчивости, смелости и др.). Греко-римская борьба как вид спорта также может рассматриваться как часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Однако приоритетной задачей секций греко-римской борьбы в настоящее время стала подготовка спортсменов, достижение ими высоких результатов. Стратегия достижения часто противоречит решению оздоровительных и воспитательных задач в секции. При каких условиях в секции греко-римской борьбы возможно эффективное решение оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач? Как осуществлять стимулирование здорового образа жизни в деятельности конкретной секции греко-римской борьбы? На эти вопросы мы попытались ответить в данной работе. Актуальность исследования этой проблемы определяется не только необходимостью решения стратегической задачи государства в сохранении здоровья нации, но и конкретными запросами тренерского состава секций греко-римской борьбы в методическом обеспечении тренировочного процесса, направленного на стимулирование здорового образа жизни детей подросткового возраста. Разработка и реализация программы стимулирования здорового образа жизни подростков в

секции греко-римской борьбы осуществлялась в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Соликамска (Пермский край) в период 2014 - 2015 годов через реализацию программы стимулирования здорового образа жизни в работе с подростками группы начальной подготовки. Цель программы - осуществление планомерной и целенаправленной работы по стимулированию здорового образа жизни подростков в секции греко-римской борьбы. В процессе работы по программе тренером секции греко-римской борьбы реализуются следующие направления стимулирования ЗОЖ:

- формирование у подростков знаний о здоровой и полезной пище, об основах гигиены спортсменов, о способах закаливания, о профилактике простудных заболеваний, о пагубном влиянии вредных привычек;

- способствование становлению устойчивой жизненной позиции подростков в отношении сохранения и укрепления своего здоровья;

- совершенствование здоровьесберегающих знаний подростков об индивидуальных особенностях развития организма, о способах организации учебно-тренировочного процесса на занятиях греко-римской борьбой; развитие навыков организации коллективной здоровьесберегающей деятельности в спортивной и общеобразовательной школе (спортивные праздники, соревнования).

Принципы, реализуемые в процессе работы по программе стимулирования ЗОЖ у подростков в секции греко-римской борьбы:

- принцип учета специфики греко-римской борьбы как одного из видов спорта;

- принцип гуманизации образовательного процесса в секции;

- принцип целостного подхода к формированию ЗОЖ у подростков в единстве эмоциональных, когнитивных и волевых процессов;

- принцип сотрудничества, педагогического взаимодействия преподавателей-тренеров спортивной школы;

- принцип этапности процесса стимулирования ЗОЖ у подростков.

Методы стимулирования ЗОЖ в секции греко-римской борьбы - принуждение, беседа, диалог, демонстрация, информирование, убеждение,

критика, поощрение, экскурсия, учебно-тренировочные занятия, конкурсы, спортивные состязания и соревнования.

Формы стимулирования ЗОЖ в секции греко-римской борьбы - физическая зарядка, личный пример, учебные занятия, тренировка, спортивно-массовая работа (посещение бассейна, катка, организация спортивных массовых мероприятий, соревнований), самостоятельная физическая подготовка. Средства стимулирования ЗОЖ у подростков в секции греко-римской борьбы - физические упражнения, тренировки, показательные выступления, спортивные соревнования.

Результаты реализации программы:

- отказ подростков от вредных привычек;
- правильное питание (соответствие физиологическим особенностям подростков, полноценность рациона, информированность о качестве употребляемых продуктов);
- реализация потребности в двигательной активности (физически активная жизнь, в том числе физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей подростков);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- проведение мероприятий по закаливанию;
- умение регулировать свое эмоциональное, интеллектуальное, духовное и социальное самочувствие;
- понимание собственной ответственности за свое здоровье.

Программой предусматривается соблюдение ряда условий.

Первое условие - осуществление учебно-тренировочного процесса на основе лично ориентированного подхода. Работа с подростками в секции греко-римской борьбы выстраивается с учетом их индивидуальных особенностей, интересов и способностей. У каждого подростка есть возможность реализовать себя, опираясь на свои потребности и опыт. В процессе тренировок и проводимых мероприятий создаются условия для развития и саморазвития у детей личностных качеств с учетом индивидуальности каждого.

Условия организации работы с подростками в секции греко-римской борьбы:

- установление деловых и межличностных контактов с подростками;
- вовлечение их в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность, деятельность по популяризации спорта;
- постепенное усложнение требований;
- создание условий для самообучения и самовоспитания подростков [3].

Этапы работы с подростками по стимулированию ЗОЖ:

1 этап - организация совместной коллективной деятельности подростков в учебно-тренировочном процессе, проведение диагностирования личности;

2 этап - изучение личности подростков в учебно-тренировочной деятельности в процессе наблюдения и выстраивание тренировочного процесса в соответствии с возможностями и способностями подростков;

3 этап - проведение индивидуальной работы с подростками;

4 этап - проектирование развития и совершенствования подростков;

5 этап - корректирование развития и совершенствования подростков в секции.

Второе условие - систематическое осуществление просветительской работы с подростками и родителями, направленной на стимулирование здорового образа жизни подростков. Просветительская работа с подростками включает в себя определенные виды деятельности по каждому из следующих направлений: формирование представления о ЗОЖ; распространение информации о причинах, формах, последствиях потребления психически активных веществ; взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу, например с детской поликлиникой, центром медицинской профилактики. Просветительская работа организуется практически на каждом занятии. Регулярно проводится разговор «на ковре», когда подросткам сообщаются основные сведения о ЗОЖ, даются советы по питанию, гигиене, режиму дня, выполнению физических упражнений, утренней гимнастики. Такие разговоры проводятся во время тренировки, на разных ее этапах. Подростки получают памятки по ЗОЖ. В спортивной школе выпускаются стенгазеты по ЗОЖ, на которые обращается внимание подростков. Воспитанники секции греко-римской борьбы имеют возможность посещать соревнования спортсменов спортивной школы, наблюдать за соревновательным процессом. При этом для них актуализируется значение здорового образа жизни для спортивных достижений. Тренером секции

организуются встречи с родителями (родительские собрания, беседы, консультации), на которых они знакомятся с основными положениями ЗОЖ. Для родителей также разрабатываются памятки и рекомендации.

Третье условие - организация активного досуга спортсменов. В реализации этого условия досуг воспитанников с учетом спортивной направленности предполагает проведение спортивных праздников, соревнований (по настольному теннису, по плаванию), организацию выходного дня совместно с родителями (катание на коньках, на лыжах), проведение календарных праздников с оздоровительной направленностью (например, Масленица с использованием традиционных спортивных забав) и т.п.

Ожидаемый результат - сформированность у подростков мотивации к занятиям физической культурой и спортом; соблюдение подростками принципов и условий здорового образа жизни; развитие у подростков практических навыков ведения здорового образа жизни. Педагогическую работу по стимулированию ЗОЖ подростков в секции греко-римской борьбы мы выстраивали по программе секции с соблюдением нескольких принципов: учета специфики греко-римской борьбы как одного из видов спорта; гуманизации образовательного процесса; целостного подхода к формированию ЗОЖ у подростков; сотрудничества, педагогического взаимодействия преподавателей-тренеров спортивной школы; этапности процесса стимулирования ЗОЖ у подростков.

С учетом принципа этапности процесса работа по стимулированию ЗОЖ подростков в секции греко-римской борьбы осуществлялась последовательно:

- на 1-м этапе мы проводили с подростками работу по формированию у них знаний о здоровой и полезной пище, о значении витаминизации организма, об основах гигиены спортсменов, о способах закаливания, о профилактике простудных заболеваний, о пагубном влиянии вредных привычек - этот этап реализовался во всех группах вне зависимости от года обучения спортсменов. Но материал постепенно усложнялся и обогащался новым содержанием;

- на 2-м этапе мы работали над становлением устойчивой жизненной позиции подростков в отношении сохранения и укрепления своего здоровья;

- на 3-м этапе стимулирование ЗОЖ подростков усложнялось: подростки в секции греко-римской борьбы познакомились с индивидуальными особенностями развития организма, со способами организации учебно-тренировочного процесса на занятиях, мы развивали их навыки в организации

коллективной здоровье сберегающей деятельности в спортивной и общеобразовательной школе (спортивные праздники, соревнования, спортивно-массовые и культурно-досуговые мероприятия и т.д.).

Планирование работы в секции греко-римской борьбы по стимулированию здорового образа жизни подростков

№	Мероприятие, тема	Срок	Ответственный
1	Организация совместной коллективной деятельности подростков в учебно-тренировочном процессе	Постоянно	Тренер секции
2	Изучение личности подростков в учебно-тренировочной деятельности в процессе наблюдения	Постоянно	Тренер секции
3	Проведение диагностирования личности подростков, изучение уровня физической подготовленности	Сентябрь, май	Тренер секции
4	Просветительская работа с подростками - разговоры «на ковре» как условие стимулирования ЗОЖ: правильное питание, закаливание, гигиена, профилактика простудных заболеваний, предупреждение вредных привычек	Постоянно	Тренер секции
5	Выпуск стенгазеты о причинах, формах, последствиях потребления психически активных веществ	Сентябрь	Тренер секции, инициативная группа
6	Родительское собрание: ознакомление родителей с требованиями, режимом работы секции, целями и задачами секции. Сообщение сведений об условиях поддержания ЗОЖ в семье спортсменов и роли родителей в этом	Сентябрь	Тренер секции
7	Выпуск памятки для родителей: как сохранить и укрепить здоровье подростков в семье	Октябрь	Тренер секции
8	Беседа с подростками «Культура здорового образа жизни: Что это? Где это? Зачем это?»	Октябрь	Мед. работник, тренер секции
9	Быть здоровым - это модно? Просмотр видеофильма о здоровье и его значении для человека	Ноябрь	Тренер секции
10	Проведение спортивного праздника для подростков и их родителей «Новогодняя	Декабрь	Тренер секции, родительский

	эстафета»		комитет
11	«За здоровьем в выходной»: катание на лыжах	Декабрь - январь	Тренер секции, родительский комитет
12	«За здоровьем в выходной»: катание на коньках	Декабрь-март	Тренер секции
13	«За здоровьем в выходной»: посещение бассейна, проведение мини-соревнований в бассейне	Январь - февраль	Тренер секции, инициативная группа
14	Экскурсия в центр медицинской профилактики «Что нас убивает» (вредные факторы, оказывающие влияние на здоровье)	Январь	Мед. работник, тренер секции
15	Консультация: Правильное питание для правильного развития	Февраль	Мед. работник, тренер секции
16	Спортивное развлечение «Мама, папа, я - спортивная семья» - к Дню защитника Отечества	Февраль	Тренер секции, инициативная группа
17	Выход в ДОУ с развлекательной программой «Будьте здоровы»: показательные выступления спортсменов секции греко-римской борьбы	Март	Тренер секции
18	«За здоровьем в выходной»: посещение батутного центра	Март	Тренер секции
19	«За здоровьем в выходной»: Масленица	Март	Тренер секции, инициативная группа
20	Выпуск стенгазеты о культуре здорового образа жизни	Апрель	Тренер секции
21	Показательные выступления спортсменов для школьников с целью популяризации спорта и ЗОЖ	Апрель	Тренер секции
22	Проведение турнира по настольному теннису между детьми и родителями	Апрель	Тренер секции
23	Участие в спортивных соревнованиях спортивной школы, города, края	В течение года	Тренер секции
24	Посещение открытых занятий, показательных	В течение года	Тренер секции

	выступлений спортсменов спортивной школы		
25	Встречи с известными спортсменами, добившимися результатов в спорте, как условие развития мотивации к занятиям спортом и соблюдению ЗОЖ	В течение года	Тренер секции
26	Час общения с психологом на тему «Как поддержать свое здоровье»	Май	Психолог
27	Учебно-тренировочные сборы на базе туристического центра	Май	Тренеры спортивной школы
28	Праздник окончания учебного года «Здорово живем» (традиции русского народа в сохранении и укреплении здоровья) Совместно с родителями	Май	Тренер секции, родительский комитет
29	Традиционный футбольный матч между детьми и родителями	Июнь	Тренер секции

Осуществляя в работе лично ориентированный подход в процессе учебно-тренировочной деятельности, мы создавали такую образовательную среду, в которой реализуются индивидуальные интересы и потребности подростков в сфере ЗОЖ, накапливается ими личный опыт. Такой подход позволяет признать подростка активным субъектом деятельности в условиях секции, выстроить с ним субъект-субъектные отношения. Индивидуальная деятельность с подростком выстраивалась с учетом особенностей развития каждого подростка. В работе мы учитывали результаты диагностики, в которых определены физические показатели и отношение к ЗОЖ. Стимулирование ЗОЖ подростков мы осуществляли применительно к их возрасту, полу, уровню воспитанности. Мы учитывали также качества личности подростков, их интересы и склонности. В работе мы выбирали приемлемые методы и формы воспитательного воздействия на личность каждого школьника. С подростками в секции греко-римской борьбы индивидуально проводились беседы о здоровом питании, особенностях организации режима дня, соблюдении правил закаливания и т.п. С подростками, принимающими участие в соревнованиях, мы проводили беседы о способах поддержания себя в хорошей спортивной форме, методах управления работоспособностью и выносливостью, приемах психологической саморегуляции. Были организованы и проведены также индивидуальные

занятия с тренером. Это тренировка один на один или в небольшой группе воспитанников, что позволяет достичь наиболее эффективного уровня, более тщательно проработать технику, контролировать нагрузки, готовить спортсменов к соревнованиям. В целом всю учебно-тренировочную работу мы выстраивали с учетом индивидуальных особенностей и возможностей подростков. С подростками и их родителями систематически проводилась просветительская работа, направленная на стимулирование здорового образа жизни детей. Работа с подростками строилась чаще всего как занятия «на ковре»: во время таких занятий подросткам сообщалась информация о рациональной организации труда и отдыха школьников и спортсменов, формировалось представление об оптимальном двигательном режиме, о рациональном питании, о важности и значимости исключения из жизни психически активных веществ и разнообразных пагубных привычек. В своей работе по реализации данного условия мы использовали самые разные методы стимулирования ЗОЖ: это и принуждения, и беседа, и диалог, и информирование, и убеждение, а также критика, поощрение, экскурсия, учебно-тренировочные занятия, спортивные состязания и соревнования. Например, проводилась экскурсия в центр медицинской профилактики, где подростков наглядно (фильмы, фото и т.п.) познакомили с последствиями употребления наркотиков и алкоголя. Регулярно мы проводили мероприятия из цикла «За здоровьем в выходной»: катание на лыжах, на коньках, занятия плаванием в бассейне, соревнования. Проводилась профилактическая работа и с родителями, которым мы раскрывали сущность вопросов стимулирования ЗОЖ подростков, роли родителей в этом процессе. Родителей мы привлекали и к участию в соревнованиях, например по плаванию, настольному теннису и т.п. В целях стимулирования ЗОЖ подростки привлекались к просмотру соревнований и участию в них. Это предполагало активное участие подростков в соревнованиях, они выступали болельщиками на соревнованиях воспитанников спортивной школы, проводились соревнования по настольному теннису, футболу, плаванию между воспитанниками секции греко-римской борьбы и воспитанниками других секций спортивной школы, были организованы соревнования с родителями - по настольному теннису, плаванию. В процессе этих мероприятий мы всячески подчеркивали значимость ЗОЖ для организма человека, говорили, что только физически здоровый и крепкий человек сможет одержать победу в соревнованиях и т.п. Был организован активный досуг подростков и их родителей. Мы проводили спортивные праздники, соревнования, показательные выступления. Так, например, мы выходили с воспитанниками секции в дошкольные учреждения и школы города Соликамска. На таких выступлениях спортсмены секции

греко-римской борьбы показывали, чему можно научиться в секции, какими приемами овладеть, мы рассказывали дошкольникам и младшим школьникам, какую роль играют занятия в секции греко-римской борьбы в поддержании ЗОЖ. Мы проводили также совместные с родителями походы в лес (лыжные прогулки, веревочный курс на базе туристического центра), совместные оздоровительные выходные (катание на катке, плавание в бассейне), провели праздник Масленица. Подобные совместные мероприятия сближают детей и родителей, позволяют создать условия для совместной деятельности, стимулировать ЗОЖ подростков, обеспечивая единство подходов тренера секции греко-римской борьбы и родителей. Процесс стимулирования здорового образа жизни подростков в секции греко-римской борьбы направлен на то, чтобы подростки имели возможность усвоить индивидуальный способ жизни и деятельности, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья на протяжении всей жизни. Обеспечению процесса стимулирования ЗОЖ в секции способствуют формирование здоровьесберегающей образовательной среды, воспитание у подростков субъектной позиции в ходе физического развития. Эта позиция проявляется в том, что сами подростки выступают субъектами своей деятельности, они готовы вступить в особые отношения с самими собой, обратиться к самим себе, проявляя самосознание, развитое до уровня рефлексии, самостоятельность, самодеятельность, самообучаемость. Другими словами, подростки осознают ответственность за свое здоровье, демонстрируют готовность к его стимулированию, сохранению и укреплению, проявляют свою собственную активность в этом процессе, не ожидая постоянного стимулирования этого процесса со стороны.

Список литературы

1. Александрова, Н.И. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников [Текст] / Н.И. Александрова и др. // Психологические проблемы физического воспитания школьников. - М.: Сфера, 2009. - С. 37 - 49.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 304 с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Текст] / под редакцией Н.Д. Ющука и др. - М.: Перо, 2012. - 659 с.
4. Конституция Российской Федерации [Текст]. - М.: Юридическая литература, 2014. - 98 с.
5. Указ Президента РФ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.consultant.ru/>.
6. Федеральный закон «Об образовании в РФ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.consultant.ru/>.УДК 37.034