Практика организации образовательного процесса

 в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек»

МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников

г. Курска»

В данной статье внимание направлено на особенности ведения спортивной работы в современных условиях в учреждении дополнительного образования. Рекомендована педагогам дополнительного образования, работающим по программам физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура и спорт, Стратегия развития физической культуры и спорта, учреждение дополнительного образования, общеразвивающая программа, физкультурно-спортивная направленность, атлетическая гимнастика, фитнесклуб, тренажёрный зал.

Проблема здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников всегда остается актуальной, а особенно сейчас в условиях постиндустриального общества, когда формируются новые системы отношений, самоутверждение, саморазвитие и самореализация ребенка в социуме. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики на втором этапе инновационного развития российской экономики указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом. В целях определения направлений реализации государственной политики, обеспечивающих создание условий для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически  заниматься физической культурой и спортом, распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формированиеу каждого человекастремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

 В своей статье я хотела бы обратить внимание на особенности ведения спортивной работы в современных условиях в учреждении дополнительного образования.

Современное развитие нашего общества, как показывает практика, не приводит к автоматическому снятию многообразных социально- психологических проблем детства. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми, а в целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья, свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки, 65 процентов детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, как раз ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития и позитивной социализации детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом. Задача педагога – способствовать развитию организма ребенка, т. е. его физическому развитию.

Я работаю в МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» педагогом дополнительного образования, руковожу детским объединенияем «Атлетическая гимнастика для девушек» с 1992 года. Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств посредством занятий атлетической гимнастикой.

 Программа «Атлетическая гимнастика для девушек» ориентирована на то, чтобы содействовать развитию детей всеми имеющимися средствами физического воспитания, способствовать укреплению здоровья, формировать совершенное телосложение естественными способами, средствами и методами без применения форсированных нагрузок и фармакологических стимуляторов, воспитывать устойчивый интерес к избранному виду спорта путём научного обоснования положительного влияния силовых упражнений на здоровье человека и повышение его умственной активности. За 30 лет моей работы через данное детское объединение прошло много девушек-подростков, которые приобщились к занятиям физкультурой и спортом, получили знания по методике и технике атлетической тренировки, по организации самостоятельных оздоровительных тренировок для коррекции фигуры и поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни. Есть девушки, которые сделали спорт своей профессией, получив специальное образование. О том, что наше направление физкультурно-спортивной деятельности важно, значимо, популярно, говорит то, что по всей стране и в нашем городе открывается много фитнесклубов и тренажёрных залов. Недостатка клиентов они не испытывают. Меняется сознание людей - все понимают: для того, чтобы быть успешным, надо быть здоровым и хорошо выглядеть. А это достигается только трудом. И без занятия физическими нагрузками этого добиться нельзя. И если раньше абонементы в частные фитнесклубы стоили достаточно дорого, то в настоящее время, в связи с большим количеством хорошо оснащённых залов в городе и конкуренцией между ними, абонементы стали более чем доступны. За небольшие деньги клиент получает право заниматься в зале, оснащённым современными тренажёрами и другим спортивным инвентарём, в котором есть раздевалка, душ, кондиционер. По одному абонементу можно посещать и тренажёрный зал, и групповые программы – на выбор. Время посещения не ограничено – с утра до вечера. От вас не требуют медицинской справки, никаких других документов – то есть нет никаких бумажных и бюрократических трудностей. В этих условиях детское объединение, работающее по спортивной оздоровительной программе в учреждении дополнительного образования, конкуренции не выдерживает. В данном случае материально-техническое оснащение и условия, в которых проходят занятия, имеют очень важное значение. Есть только одно значительное преимущество занятий в детском объединении перед фитнесклубами. Покупая абонемент в частный тренажёрный зал, вы получаете только право заниматься в данном зале на данном оборудовании. И это прекрасно, если вы знаете, как это правильно делать. А если нет, и вам нужна помощь и объяснения тренера, то эта услуга предоставляется только за отдельную плату. И далеко не каждый подросток может себе это позволить. Поэтому в зале они делают «что придётся», случайные упражнения, которые увидели, как выполняют атлеты на тренировке, комплексы из интернета или то, что посоветовали товарищи. Техника выполнения этих упражнений часто бывает неправильная, о том, как правильно сочетать и чередовать упражнения в комплексе никто и понятия не имеет. В процессе таких тренировок, как правило, результата нет, есть боль в мышцах, и - что самое опасное – не зная техники выполнения упражнений, стремясь к быстрому результату, подростки начинают выполнять упражнения с большими весами без предварительной подготовки, и получают травмы. У девушек есть ещё и другая проблема: огромное влияние на сознание молодёжи оказывают средства массовой информации: фильмы, реклама. У молодых девушек складывается впечатление, что достаточно иметь соответствующие параметры 90-60-90, макияж, одежду – и все их проблемы будут решены. Но не имея знаний в этом области, проблемы с фигурой они начинают решать недоеданием и голоданием в сочетании с интенсивными кардиотренировками. В результате наносят огромный вред своему здоровью. А о такой проблеме как анорексия(заболевании в основе которого лежит нервно-психическое расстройство, проявляющееся навязчивым стремлением к похуданию, страхом ожирения) стали говорить в средствах массовой информации, потому что она стала часто встречаться у молодых девушек. В таких условиях считаю, что очень важно и необходимо в каждом учреждении дополнительного образования иметь хорошо оборудованный тренажёрный зал, соответствующий всем санитарным требованиям, и работающего в нём компетентного педагога дополнительного образования.

 В нашем детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек» учащиеся без дополнительной платы получают «персональные тренировки», знания, необходимые им для грамотных, безопасных занятий в тренажёрном зале. Изучаются группы мышц, упражнения, их тренирующие. Занятия проходят от простого к сложному. Сначала изучается и выполняется вводный комплекс упражнений, направленный на адаптацию организма к атлетическим нагрузкам и задействующий все основные группы мышц.

С 1-го занятия девушки ведут дневни*к* тренировок, в котором записывают упражнения, которые они выполняют, и свою индивидуальную нагрузку. Отрабатывается техника выполнения упражнений. По завершении вводного комплекса переходим на раздельную тренировку, корректируя проблемные зоны. В процессе занятий девушки получают необходимые знания по анатомии, гигиене, питанию, закаливанию, ЗОЖ. Это формирует у них соответствующий тип мышления, стремление вести здоровый образ жизни, желание регулярно заниматься физкультурой и понимание необходимости данного вида деятельности. После завершения программы в детском объединении девушки могут организовать свой тренировочный процесс в любом тренажёрном зале города, не покупая дорогостоящие персональные тренировки . Они хорошо ориентируются в современных тренажёрах, потому что знают группы мыщц и упражнения, их тренирующие. К сожалению, я наблюдаю и ещё одну особенность: часто бывает так, что девушка, прозанимавшись у меня несколько месяцев, перестаёт посещать мои занятия. Войдя во вкус занятий, получив простейшие базовые знания по атлетической тренировке, покупает недорогой абонемент в частный, хорошо оборудованный фитнесклуб и начинает заниматься там. И это процесс естественный, объяснимый. Поэтому сегодня требуется кардинальное и масштабное развитие компетенций педагогических кадров, системные меры по повышению социальной направленности (ответственности) системы образования, в том числе за счет создания и реализации программ формирования у молодого поколения культуры здорового и безопасного образа жизни, развития творческих способностей и активной гражданской позиции. Уверена, что совместными усилиями мы сможем в современных условиях сохранить и развить такое важное и актуальное направление в дополнительном образовании как здоровьесбережение наших детей.