Важная роль детского объединения спортивной направленности в учреждении дополнительного образования в реализации приоритетного направления государственной политики в сфере образования

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития

 В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Однако, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет — 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний
5. Причин сложившейся ситуации несколько и многие из них связаны со школой. К основным школьно-обусловленным факторам риска формирования здоровья школьников, в первую очередь, относятся несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. До 80% учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. Всё это в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности, оказывает негативное воздействие на развивающийся организм. Также, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 процентов, а среди старшеклассников – 75–85 процентов.
6. В немалой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. Кроме того, значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников (старших классов) являются вредные факторы – курение, алкоголь и ранее начало сексуальной активности.

Эксперты ВОЗ в 80-х гг. прошлого столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные: генетические факторы 15-20%; состояние окружающей среды 20-25%; медицинское обеспечение 10-15%; условия и образ жизни людей 50-55%.

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 различных групп населения. В целях определения направлений реализации государственной политики, обеспечивающих создание условий для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически  заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, детские объединения спортивной направленности в учреждении дополнительного образования – это работа важная и приоритетная.

С 1992 года я работаю в МОУ ДО «Дворец пионеров и школьников г. Курска» педагогом дополнительного образования, руководителем детского объединения «Атлетическая гимнастика для девушек. Программа оздоровительная, отвечающая всем требованиям Концепции федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы.

Цель программы «Атлетическая гимнастика», по которой я работаю, - создание условий для развития физических и личностных качеств посредством занятий атлетической гимнастикой.

Данная программа 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.

О том, что наше направление деятельности нужно, 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. Годовую карту можно купить за 2500 или 3000 рублей. И если эту сумму разделить на 12 месяцев, то цена получается более чем приемлемая. За эти небольшие деньги клиент получает право заниматься в зале, оснащённым современными тренажёрами и другим спортивным инвентарём, в котором есть раздевалка, душ, кондиционер. По одному абонементу вы можете 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 и волокит. 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 решающее 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, которая составляет 350-650 рублей в час. И далеко не каждый подросток может себе это позволить. Поэтому в зале они делают «то придётся», случайные упражнения, которые увидели, как выполняют атлеты на тренировке, комплексы из интернета, 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 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 стали говорить в средствах массовой информации, потому что она приняла массовый характер.

 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, тренера-преподавателя. 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 группы мышц. С 1-го занятия девушки ведут дневники тренировок, в котором записывается содержание тренировки и их индивидуальная нагрузка. Отрабатывается техника выполнения упражнений. Тренер определяет «проблемные зоны» каждого. 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 .