

Методические рекомендации по волейболу «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по волейболу»

Цель работы

Работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения своего здоровья.

Задачи работы

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психологического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них обоснованного режима труда и отдыха;
2. Формирование реабилитационной базы в учреждении на основе внедрения спортивно-оздоровительных, а не медикаментозных средств и методов снятия стресса различной этиологии;
3. Содействие детскому спорту;
4. Создание предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях по волейболу

Многолетний опыт работы в школе по созданию здоровьесберегающей среды позволил осознать необходимость создания для ребенка, школьника определенных условий не только для сохранения его физического здоровья и физического развития, но и для создания эмоционально-психологической среды – условия реализации принципа успешности.

Результатами здоровьесберегающей практики на учебно-тренировочных занятиях по волейболу можно считать следующее:

- Непрерывность проведения тренировочно-оздоровительных мероприятий;
- Формирование положительных мотиваций у учащихся к тренировочному процессу, соревнований;
- Обучение всех участников тренировочного процесса методикам самодиагностики, самоконтроля, самооценки индивидуальных резервных возможностей организма;
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Профилактика вредных привычек;
- Введение оптимального режима тренировочного труда и активного отдыха детей.

Реализация приоритетных направлений обеспечивается обновлением учебно-тренировочной деятельности по следующим направлениям:

1. Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях;
2. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы;
3. Работа с семьёй.

1. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по волейболу

За годы работы накоплен опыт педагогической деятельности, апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея методики: каждое учебно-тренировочное занятие должно приносить пользу здоровью каждого ребенка.

Основное направление работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора. Выполнение контрольно-переводных нормативов, проводимые администрацией школы, подтверждают, что уровень обученности соответствует уровню обучаемости.

Цель профессиональной деятельности каждого педагога - укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

1. **Чередование видов деятельности.** Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки учащихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

2. **Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.** Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние детей

3. **Индивидуальный подход к каждому ребенку.** Дети очень разные, но педагог должен сделать свои занятия интересными. Для этого создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося, предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

4. **Занятия на свежем воздухе.** Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. В летний период тренировки проходят на улице.

5. **Воспитательная направленность занятия.** Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

По этим направлениям реализовано 3 проекта:

- Личностно-ориентированная модель
- Здоровый образ жизни
- Лето

«Личностно-ориентированная модель»

Цель: создание условий для самореализации личности, достижение успехов в том или ином виде спорта.

Задачи:

1. Проведение исследований по изучению запросов и потребностей детей;
2. Врачебный контроль за учащимися.

№	Направление деятельности	Сроки
1.	Изучение запросов и потребностей детей, анкетирование	2023-2024 г.

2.	Сотрудничество с медицинскими учреждениями (по диспансеризации учащихся)	2023-2024 г.
----	--	--------------

«Здоровый образ жизни»

Цель: расширение возможностей для детей округа систематическими занятиями физической культурой и спортом

Задачи:

Формирование понятия о здоровом образе жизни

№	Направление деятельности	сроки
1.	Увеличение групп спортивно-оздоровительных групп на отделении	2023-2024 г.
2	Внедрение проекта: «Потребности сельских школьников в здоровом образе жизни и возможности их реализации на примере проведения соревнований Школьный Лиги по волейболу среди девушек»	2023-2024 г.
3	Открытие новых групп отделения	2024 г.
4.	Организация и проведение комплексной муниципальной спартакиады среди учащихся общеобразовательных учреждений по волейболу.	ежегодно
5	Лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции, спортивные мероприятия; совместная работа с образовательными школами, учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	ежемесячно

«Лето»

Цель: создание условий для активных занятий спортом

Задачи:

- укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта.
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- совершенствование технической подготовленности.
- накопление соревновательного опыта.
- формирование благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в коллективе.

№	Направление деятельности	Сроки
1	Составление плана спортивно-оздоровительных мероприятий на период летних каникул	ежегодно
2	Участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях округа	ежегодно

2. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы

Наша педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет педагога, нельзя достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Формы реализации воспитательной работы:

- организация мероприятий, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, токсикомании и асоциального поведения среди учащихся;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- проведение бесед на различные темы;
- совместные мероприятия с родителями;
- обсуждение спортивных соревнований;
- встреча с выдающимися спортсменами.

Как известно одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности школы является организация досуга учащихся, поэтому особое внимание уделяется профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. Профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы, приносящую положительную динамику по состоянию здоровья учащихся.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» «Семейный волейбол».

3. Работа с семьёй

Одним из важнейших институтов воспитания является СЕМЬЯ.

СЕМЬЯ – первичный мир, в котором будущий гражданин начинает свои первые шаги по пути социализации.

Сотрудничество с семьей формирует общие подходы к воспитанию ребенка. Изучение личности ребенка, его психофизических особенностей. Организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся.

Педагог привлекает родителей к участию в воспитательном процессе в спортивной школе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта в спортивной школе и за ее пределами. Формы работы педагога исходя из педагогической ситуации на текущий момент и в данной группе. При этом важной задачей остается актуализация содействия воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, его интеллекта.

В ходе проведенного опроса выявилось позитивное отношение родителей (законных представителей) обучающихся к спортивной школе. Пользу от занятий признает большое количество родителей. Занятия спортом формируют в детях такие важные качества как усидчивость, целеустремленность, силу воли, уверенность в себе, упорство в достижении цели, умение самостоятельно принимать решения и оценивать последствия этих решений. Дети, занимаясь спортом, овладевают не только спортивными и коммуникативными навыками, учатся выигрывать и проигрывать, быть тактичными по отношению к людям.

Ожидаемые результаты

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала воспитанников.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.
- Участие в муниципальных, областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта

Методисты Н.В.Голованов, А.В. Бабайкин