**Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей на занятиях  ДЗЮДО.**

            Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

            Большими возможностями для проведения работы по воспитанию детей и молодежи обладают детско-юношеские спортивные школы. Учебно-тренировочная и воспитательная деятельность являются основными направлениями работы учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и требуют от юных спортсменов демонстрации не только физических, но и нравственно-волевых качеств, таких как смелость, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, ответственность.

            Дзюдо при этом отражает всю универсальность социальных ролей и значений данного требования: морально-волевое воспитание подрастающего поколения, социализация личности, укрепление здоровья различных категорий людей, восстановительно-реабилитационная составляющая, формирование патриотических чувств, совершенствование спортивного мастерства, рост престижа страны на международной арене.

            В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо.

            Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;

- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;

- требования к профессиональной компетенции специалистов;

- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

            Технология обучения здоровью основаны на повышении теоретической подготовленности занимающихся дзюдо. Это обучение – специально организованный, управляемый педагогический процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье, на формирование гигиенических навыков, опыта  оздоровительной деятельности  и поведения, личностных качеств.

            Основные задачи обучения здоровью на занятиях дзюдо:

            - обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;

            - усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;

            - способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

            Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

            Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

            - осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;

            - наличие теоретических знаний о здоровье человека, формирования осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;

            - владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других физических упражнений для решения задач самосовершенствования;

            - достижения личной физической культуры, выражающейся в умении организованно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

            Применение технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества – нравственные, эстетические интеллектуальные, волевые.

            Оздоровительные технологии  повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют два вида таких технологий:

            а) спортивно-оздоровительные технологии(основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффективность воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями;

            б) физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение останки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

            Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости  и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

            Разработка и внедрение в практику детско-юношеского дзюдо здороьесберегающих технологий формирует интерес и осознанную потребность занятий именно этим видом спорта.

Литература

1.       Воробьев М.З. Формирование личности и нравственности подрастающего поколения средствами спорта в современном общемстве/ М.З. Воробьев// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - №3. – С.67-70.

2.       Крючков А.С., Дементьев В.Л. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных соматипов на предварительном этапе занятий дзюдо. /А.С. Крючков, В.Л. Дементьев// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - №3. – С.34-40.

3.       Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учеб. Пособие для тренеров и спортсменов и спортсменов./ Г.П. Пархомович. – Пермь: Издательство «Урал Пресс», 2003.

4.       Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских  школ олимпийского резерва /авт. – сост. С.В. Ерегина и др./ национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 112 с.