*Тюрина Н.Ю.,*

*тренер-преподаватель МБУДО «СШОР «Факел»*

 *г. Лесной*

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**при проведении учебно-тренировочных занятий**

Данный материал будет полезен тренерам-преподавателям, реализующих дополнительные общеобразовательные программы спортивной направленности, педагогам дополнительного образования и учителям физической культуре общеобразовательных школ при работе с детьми разных возрастных групп. В статье поднимается вопрос о создании оптимальных условий для здоровьесбережения на учебно-тренировочных занятиях в спортивной школе.

Здоровье человека – основная ценность. И чем раньше человек осознает это, тем лучше. В школьном возрасте закладываются основные принципы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Но, к сожалению, годы обучения в школе не создают условий для улучшения здоровья.

Не случайно состояние здоровья детей вызывает тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания, а за годы обучения в школе возрастает количество нарушений зрения и осанки, увеличивается количество патологий психического здоровья, растет число детей с заболеванием органов пищеварения. Такое состояние здоровья - результат неблагоприятного влияния не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов.

Одной из главных и злободневных задач системы образования является - ориентация на здоровый образ жизни. Создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности, на учебно-тренировочных занятиях в учреждении дополнительного образования является одним из приоритетных направлений в системе работы всех педагогов.

При решении данной проблемы все педагогические работники должны объединиться, призвать к сотрудничеству родителей и самих обучающихся и всем вместе стараться сделать всё, чтобы наши дети были здоровы.

Основная цель моей работы как тренера-преподавателя - создание условий для сохранения здоровья обучающихся на период обучения по дополнительной общеразвивающей программе для спортивно-оздоровительной группы по конькобежному спорту.

Для этого мною ставятся следующие задачи:

* формировать у обучающихся общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья;
* воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Поставленные задачи выполняются через:

* 1. совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий;

2. индивидуальную работу с обучающимися;

 мотивацию обучающихся к занятиям спортом и в том числе конькобежным спортом;

3. увеличение двигательного режима обучающихся в течение учебного дня.

Учебно-тренировочное занятие - основная форма организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, поэтому немаловажно правильно организовать «здоровьесберегающее» учебно-тренировочное занятие, так как оно обеспечивает всем участникам процесса сохранение и повышение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

При планировании и во время проведения занятия я основываюсь на главные современные требования к учебно-тренировочному занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность занятия;
* использование на занятии вопросов, связанных со здоровьем обучающихся, содействующих формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности;
* предпочтение методов и приёмов обучения, содействующих развитию инициативы и творчества обучающихся;
* формирование мотивации обучающихся;
* реализация индивидуального подхода к обучающихся с учетом их личностных возможностей;
* организация благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки в течении учебно-тренировочного занятия;
* введение в занятие приемов и методов, способствующих познанию возможностей своего организма, развитию самооценки уровня своего физического развития.

 Здоровьесберегающее учебно-тренировочное занятие строится на следующих принципах:

1. двигательной активности обучающихся;
2. оздоровительного режима;
3. формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
4. реализации эффективного закаливания;
5. психологической комфортности;
6. учета индивидуальных особенностей и способностей ребёнка.

Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры). Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, усовершенствованию деятельности нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей обучающихся.

Использование различных вариантов подвижных игр, основанных на элементах соревнований, разнообразные игровые эстафеты с предметами формируют у ребят жизненно значимые двигательные умения и навыки. Одним из важнейших условий сопутствующих лучшей реализации программного материала, является систематическое наблюдение за динамикой развития показателей двигательной подготовленности обучающихся, достигаемых ими в ходе учебного года. Проводя контрольные тесты, можно узнать, где слабые места, исходя из этого, ставить задачи обучения.

Регулярные занятия спортом помогут ребятам укрепить здоровье, улучшить осанку, противостоять стрессам. Поэтому большое внимание на занятиях я уделяю упражнениям, направленным на профилактику искривления осанки, плоскостопия (упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц стопы), дыхательные упражнения.

Большое внимание уделяется закаливанию обучающихся средствами естественных сил природы. Большая часть занятий (если позволяют погодные условия) проводятся на свежем воздухе, или в хорошо проветренном спортивном зале.

На своих занятиях стараюсь создать эмоционально-положительную атмосферу, что обеспечивает успешную деятельность, повышает работоспособность и снижает утомление. Смена форм проведения занятия снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти себя. Он начинает чувствовать свою значимость, повышается самооценка, появляются положительные эмоции. Такой прием необходим не только для познавательного развития обучающихся, но и для их нормального психофизического состояния. Включение в интенсивную работу игровой деятельности, необходимого переключения, успокоения, временного отдыха для урегулирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма – все это создает ситуацию успеха, придавая ребятам уверенность в своих силах.

В процессе обучения стараюсь выработать у учащихся активную жизненную позицию, дисциплинированность, чувство долга и ответственности, формировать навыки культуры поведения, соблюдение опрятного внешнего вида, уважительного отношения к сопернику. Обращаю внимание, чтобы учащиеся были аккуратны, подтянуты, вежливы, помогали друг другу, используются методы поощрения, одобрения. Стараюсь способствовать эстетическому воспитанию обучающихся - чистые подготовленные места занятий, разметка, наглядные пособия, опрятная спортивная форма, точный показ движений.

 Целостное отношение к здоровью формируется не только на занятиях, но и во внеурочных мероприятиях. В практике работы помимо занятий используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как организация и проведение спортивных мероприятий, соревнований, участие в соревнованиях разного уровня. Эти формы способствуют физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, повышению качества учебной деятельности и воспитанию дисциплинированности. Систематическое проведение физкультурных мероприятий приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

 Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, снизилась утомляемость детей, произошло увеличение двигательного режима обучающихся. Надеюсь, что, научив детей беречь и укреплять свое здоровье, в результате получим здоровое поколение, с высокой культурой отношения к своему психологическому и физическому здоровью. Неоспоримым является тот факт, что без надлежащего физического развития невозможно гармоничное развитие личности.

Для сохранения здоровья юных спортсменов родители должны быть заинтересованы в сохранении здоровья своих детей и работать в тесном сотрудничестве с тренером – преподавателем, использовать доступные методики укрепления и восстановления. Все обучающиеся проходят ежегодно медицинское обследование. Тренер-преподаватель и родители должны владеть информацией о состоянии здоровья ребёнка. Педагогическая общественность всё больше осознаёт, что педагог больше может сделать для здоровья детей, чем врач.

Таким образом, опыт работы по формированию у обучающихся навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья юных спортсменов, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии.