

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»**

**Использование здоровьесберегающих технологий
во время проведения учебно-тренировочных занятий**

**Составила: Смирнова Жанна Витальевна
Тренер-преподаватель по санному спорту**

Братск – 2024 г.

Использование здоровьесберегающих технологий во время проведения учебно-тренировочных занятий

Сегодняшняя современная спортивная школа, используя новые образовательные технологии, готовит будущее нашей страны, не забывая при этом о здоровье подрастающего поколения. Мы знаем, что существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Комплекс этих мер получил общее название «здоровьесберегающие технологии». Обучение здоровому образу жизни и формирование навыков сохранения здоровья должно проводиться в спортивной школе в доступной для обучающихся форме.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить спортсменца возможностью сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Среди здоровьесберегающих технологий, существуют различные методы и формы работы, направленные на сохранение здоровья обучающихся. Они направлены на физическое развитие, закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Во время учебно-тренировочных занятий я использую такие здоровьесберегающие технологии, как:

1. Подвижные и спортивные игры – позволяют обеспечить двигательный режим на уроках физической культуры способствуют развитию основных двигательных качеств и подготавливают организм юного спортсмена к решению более сложных спортивных задач
2. Занятия на свежем воздухе – способствуют активизации биологических процессов, закаливанию организма и воспитанию морально-волевых качеств.
3. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений – помогает уменьшить риск возникновения травм и повреждений. Мышцы работают более интенсивно и расходуют больше кислорода, что приводит к большей тренированности.
4. Включение в учебно-тренировочный процесс упражнений на укрепление осанки и профилактики плоскостопия – позволяет подготовить организм спортсмена к дальнейшим более значимым нагрузкам.

5. Создание гигиенических условий во время учебно-тренировочного процесса – это создание на тренировках гигиенического режима. Необходимо организовывать свою работу так что бы не было нарушений к гигиеническим условиям проведения тренировки и, если такие возникают корректировать их в лучшую сторону.
6. Обеспечение благоприятной психологической атмосферы. Для создания доброжелательной атмосферы на учебно-тренировочном занятии важно учитывать все – начиная от подготовки к занятию и заканчивая обсуждением его результатов.

На качество дисциплины во время занятия влияет организация рабочих мест обучающихся – важно привлекать спортсменов к подготовке мест занятий, спортивного инвентаря. Это дисциплинирует, помогает создать одновременно рабочую и домашнюю обстановку в зале, заставляет негативно относиться к беспорядку, стимулирует соблюдение правил.

Необходимо проводить учебно-тренировочные занятия с хорошим бодрым настроением, настраиваться на жизнерадостную волну, формировать позитивное отношение к занятиям спортом. Тренеру-преподавателю необходимо отмечать и поощрять взаимопомощь, формировать в команде чувство товарищества. Это позволяет легче преодолевать трудности, связанные с физическими и моральными нагрузками в спорте.

7. В учебно-тренировочном процессе большое значение необходимо уделять формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни: проводить беседы о влиянии вредных привычек на здоровье, развитие личности и поведение человека, о пользе режима дня, рационального питания, полноценного сна, соблюдения правил личной гигиены и закаливания.

Использование здоровьесберегающих технологий напрямую влияет на достижение высоких спортивных результатов, формирует у обучающихся осознанное отношение к здоровью и жизни человека. Сформированные необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научат использовать полученные знания в повседневной жизни, позволят самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.