

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

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

**Составил: Смирнов Дмитрий Валерьевич
Тренер-преподаватель по санному спорту**

Братск – 2024 г.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся после поступления в спортивную школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: физическая культура и спорт, активный труд и отдых, рациональное питание, личная и общественная гигиена, отказ от вредных привычек.

Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим заболеваниям. Из вышесказанного вытекает, что эффективность воспитания и обучения зависит от состояния здоровья.

Одна из главных задач тренера-преподавателя – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основные современные требования к занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- Рациональная плотность учебно-тренировочного занятия.
- Соблюдение правил безопасности и предупреждение травматизма на занятии.
- Создание оптимальных гигиенических условий на тренировочном занятии.
- В учебно-тренировочное занятие необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления. Что позволяет спортсмену самостоятельно анализировать и оценивать свои спортивные достижения, искать возможности для их улучшения. Важно, чтобы при этом спортсмен не сравнивал себя с другими, а только с самим собой и собственными результатами.
- Учет нагрузки, исходя из возрастных особенностей и работоспособности обучающихся.
- Создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения.

Деятельность любого педагога должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение обучающихся, соблюдая следующие принципы этой деятельности:

- своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни;
- оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения;
- квалифицированное медицинское сопровождение;
- формирование у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни;

- использование ИКТ в области оздоровительных систем;
- взаимодействие с родителями, коллегами по данному вопросу.

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач занятия проводятся:

- систематические инструктажи по соблюдению правил безопасности и предупреждения травматизма на занятиях;
- утренняя физическая зарядка;
- закаливание организма;
- развитие физических качеств учащихся;

Кроме того,

- используется оптимальная нагрузка на занятия;
- осуществляется контроль за физическим состоянием спортсменов;
- на теоретических занятиях рассматриваются вопросы здорового образа жизни; - воспитывается чувства товарищества и коллективизма на занятиях в группах, командах, помощь и взаимопомощь при работе в парах.

Использование здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, поднимают их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога и общеобразовательной организации в целом.