**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Введение …………………………………………………………. | 3 стр. |
| 2. | Цели и задачи ……………………………………………………. | 4 стр. |
| 3. | Использование здоровьесберегающих ……………………… технологий | 5 стр. |
| 4. | Выводы …………………………………………………………… | 7 стр. |
| 5. | Список литературы …………………………………………….. | 8 стр. |

**1. Введение**

*Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов.*

В настоящее время задача сохранения здоровья детей является очень важной в жизни общества. Результаты соц. исследований показывают, что в системе ценностей подростков  в России здоровье не поднимается выше 9-го места.

Здоровый образ жизни – это методы и способы жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют естественные возможности организма, способствуя успешному выполнению своих социальных и профессиональных функций вне зависимости от политических, экономических и социально-психологических форс-мажоров.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – это:

а) система медико-психолого-педагогических мероприятий по оптимизации образовательного процесса с целью совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся;

б) технологии психолого-педагогической поддержки личностного развития школьников с целью совершенствования их социально-личностной жизнеспособности.

Предполагаемый результат этих здоровьесберегающих технологий – привитие детям навыков саморегуляции, способности совершать осознанный выбор по отношению к собственному здоровью.

**2. Цели и задачи**

Фундаментальной основой здоровьесберегающих технологий является регулярное проектирование деятельности по сохранению здоровья с 99% достижением цели, состоящей, как минимум из 3-х задач:

1. Единство состояния здоровья и успех в обучении.

2. Соответствие возможностей обучающегося и предъявляемых к нему требований.

3. Бережного отношения к здоровью.

Одной из главных задач муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы г. Таштагола – задача воспитания у детей стремления к здоровому образу жизни.

Задача тренера-преподавателя – научить методам сохранения своего здоровья, применяя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и достоверную информацию.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- следование физиологическим основам учебно-тренировочного процесса (учет времени трудоспособности, утомляемости, учебная нагрузка);

- гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим; режим и организация учебно-тренировочного процесса, физического воспитания, санитарно-противоэпидемический режим);

- привитие здорового образа жизни;

- внедрение медицинских, физиотерапевтических, психолого-педагогических методов коррекции;

- разработка оздоровительных программ.

**3. Использование здоровьесберегающих технологий**

Культуру здоровья человека можно понимать как критерий личностного роста, условие и фактор его нормальной жизнедеятельности, коммуникабельности, творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, работающего над проблемой здоровья обучающихся, занимает достойное место в содержании всего процесса дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в МБОУ ДО ДЮСШ обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в детском и подростковом возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

- школьный период в развитии наиболее синзетивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

В своей практике тренеры-преподаватели используют виды здоровьесберегающих технологий: физкультурно-оздоровительные, защитно-профилактические; информационно-обучающие, организационно-педагогические, социально-адаптирующие и личностно развивающие. Данные технологии применяются с целью минимизации отрицательного и повышения позитивного влияния школьных факторов здоровья и обучения детей «быть здоровым», с учетом возрастных и психофизиологических возможностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, сложности программы, периода обучения и предсоревновательного периода.

В нашей школе данная работа планируется в соответствии с дополнительной образовательной программой «Баскетбол». Её реализация идет непосредственно через учебно-тренировочные занятия. Формы занятий выбирают сами тренеры-преподаватели в соответствии с задачами и исходя из психофизиологической целесообразности.

Широко используются как общеизвестные педагогические технологии, так и педагогическая технология на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, технология разноуровневой дифференциации, игровые технологии), вплоть до обучения культуры питания, [диеты](http://diety-diet.ru/).

Здоровьесберегающая работа включает и психологическое здоровье обучающихся.

Тренерами-преподавателями проводятся индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности при занятиях баскетболом и в коммуникации.

Занятия в МБОУ ДО ДЮСШ служат основой в закладке монолита здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности. Система внешкольной занятости детей, сложившаяся в учреждении, направлена на то, чтобы жизнь детей стала интересной и полезной.

Тренеры-преподаватели работают в тесном контакте с родителями обучающихся, с медицинскими работниками, с психологами общеобразовательных школ, на базе которых проводятся учебно-тренировочные занятия.

Все обучающиеся два раза в год проходят медицинский осмотр. После каждого осмотра тренеры-преподаватели обязательно знакомятся с заключениями врачей о состоянии здоровья и физической подготовленности каждого обучающегося. Все показания врачей заносятся в личную карту спортсмена (Приложение № 1). Во время этих наблюдений оценивается состояние здоровья занимающихся, их физическое развитие, правильность построения учебно-тренировочных занятий. Осуществляется контроль над объемом применяемых тренировочных нагрузок. Кроме врачебного контроля, занимающиеся осуществляют самоконтроль (ведение спортивного дневника, где фиксируется частота сердечных сокращений в покое и в процессе выполнения физических нагрузок; определение самочувствия, взвешивание, определение желания тренироваться и т.д.). На тренировках тренерами используются общеразвивающие, специальные и корректирующие упражнения. Выполняется контроль над осанкой, правильным дыханием и соблюдением правил личной гигиены.

Для оценки оздоровительно-тренировочного эффекта, правильности построения занятий, качества приспособительных реакций организма применяются простые методы: визуальные наблюдения и беседы, различные функциональные тесты с помощью которых можно определить соответствие физической нагрузки состоянию и уровню подготовленности обучающихся, их переносимость физических нагрузок.

Два раза в год, а так же перед каждым выездом на соревнования со всеми обучающимися проводится инструктаж по технике безопасности. В учебно-тренировочных группах проводятся мероприятия, направленные на закаливание и повышение резервных возможностей детского организма, такие как, занятия на свежем воздухе (кроссовая подготовка, общая физическая подготовка), а также в летних спортивно-оздоровительных лагерях на учебно-тренировочных сборах используются водные и воздушные процедуры, солнечные ванны.

Проводятся беседы и лекции по профилактике и предупреждению травматизма. На практических занятиях, проводимых на баскетбольной площадке и в тренажерном зале, применяются специальные упражнения на укрепление различных групп мышц и связок.

**4. Вывод**

Использование всего комплекса здоровьесберегающих технологий позволяет создавать условия для творческой самореализации всех детей с учетом индивидуальности каждого из них, в том числе связанной с особенностями физического развития, дает возможность осуществлять образовательный процесс с максимальной отдачей, достигать высоких результатов без ущерба для здоровья обучающихся, растить физически и психически здоровых детей, полноценных членов общества.

Результаты использования здоровьесберегающих технологий в можно МБОУ ДО ДЮСШ проследить при сравнительном анализе состояния здоровья детей за три учебных года:

В результате системного, последовательного и рационального применения здоровьесберегающих технологий воспитанникам МБОУ ДО ДЮСШ удается не только сохранять состояние физического, душевного и социального благополучия, но и достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях.

**5. Список литературы**

1. Волшебная сила растяжки, Зуев Е.И.

2. Врачебный контроль в спорте, Демба А.Г.

3. Методика Бубновского С.М.

4. Скрининг-тесты, Давыдова В.Ю.