Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Яйская детско-юношеская спортивная школа»

Методические  рекомендации

***«Здоровьесберегающие технологий***

***на тренировочных занятиях по лёгкой атлетике»****.*

Подготовила:

Марина Владимировна Ероховец

Тренер-преподаватель

МБУДО «Яйская ДЮСШ»

Яя 2017

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Создание условий    для заинтересованного отношения к учебе
2. Включение в процесс занятий    элементов активного отдыха
3. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях
4. Представление о здоровьесберегающих  образовательных технологиях
5. Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования
6. Рекомендации по “Организации здоровьесберегающей деятельности на тренировках”:
7. Литература.

|  |
| --- |
|  *Деятельность тренера в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на тренировках должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-восспитательной    работе;    помощь    родителям    в    построении    здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.****1.Создание условий    для заинтересованного отношения к учебе***Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.На тренировках необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то тренер должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом ребёнок не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ребёнок не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.Если  ребёнок не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.**2. Включение в процесс занятий    элементов активного отдыха**Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самой тренировки на уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих отдых глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.**3.Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях** Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированными оборудованием и инвентарем*.***4. Перечень факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся.*****I. Гигиенические условия, факторы***1.1. шум1.2. освещенность1.3. воздушная среда1.4. размер помещений, кубатура1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)1.6. используемые стройматериалы, краска1.7.размещение в помещении***II*. *Учебно-организационные факторы***2.1. объем тренировочной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена2.2. расписание тренировок, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году2.3. организационно-педагогические условия проведения тренировок (плотность, чередование видов деятельности).2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц2.5. медицинское и психологическое обеспечение.2.6. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»2.7. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»2.8. интегрированность ДЮСШ в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь *.*2.9. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни детей.2.10. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.***III. Психолого-педагогические факторы******(зависящие в большей степени от тренера)***3.1. психологический климат в секции, на тренировке, наличие эмоциональных разрядок3.2. стиль педагогического общения тренера  с учащимися3.3. степень реализации тренера индивидуального подхода к детям (особенно, группы риска)3.4. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям спортсменов.3.5. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений детей на тренировке (и вообще во время пребывания на занятиях)3.6. личные, психологические особенности тренера, его характера, эмоциональных проявлений3.7. состояние здоровья тренера, его образ жизни и отношение к своему здоровью3.8. обременение тренера собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения3.9. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности тренера3.10. профессиональная подготовленность тренера по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий. **5. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях** Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В.Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики - воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый тренер, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья тренирующихся.Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.Существует немало возможностей конструктивного взаимодействия тренеров и медиков в их совместной работе по сохранению и укреплению здоровья детей.Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач.Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в императив использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет, тренер, психолог.Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах - задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум и отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики:  **(«Не навреди!»).** Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм учащегося - его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на учащихся итренеров. Соответственно, сами патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные со школой, образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (гигиенические), обусловленные организацией обучения (организационно-педагогические) и связанные непосредственно с работой тренера,  администрации, сотрудников образовательного учреждения (психолого-педагогические факторы).Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Эта задача аналогична концепции охраны труда занимающегося. В традиционном понимании, сложившимся в нашей стране ещё в советское время, охрана труда - это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника. «Производство» спортсмена - его сапорт. зал, стадион, деятельность - тренировка.Как мы уже говорили, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:1. Гигиенические, средовые факторы;2. Организационно - педагогические факторы;3. Психолого-педагогические факторы.ЗОТ в первую очередь касается третьей группы факторов, что выдвигает на первый план задачу формирования соответствующей компетенции у всех работников образовательных учреждений. Но рассмотрение здоровьесберегающих технологий только как характеристики работы тренера было бы методологической ошибкой. Слишком тесна взаимосвязь всех вышеуказанных факторов, особенно в отношении достигаемого эффекта. Кроме того, к трём общепринятым факторам угрозы для здоровья учащихся, мы склонны отнести и безграмотность в вопросах здоровья: не менее половины проблем со здоровьем мы создаём себе сами! А это также образовательная проблема. Таким образом, ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с тренировочным процессом.Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во - вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Простейшей иллюстрацией этого может служить физическое (температурное) закаливание. Наивная попытка «кутания» ребёнка в стремлении защитить от простуд оборачивается противоположным желаемому результатом.        Поэтому очень правильно, что в учебном плане предусмотрены тренировки на улице и главное есть для этого все условия в нашей секции. Это и спортивная площадка, и стадион. Подготовить спортсмена к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Это и должна  делать спор. школа через ЗОТ - тренируя, обучая, воспитывая.Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и тренеров, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.Если организовать работу секции в сфере охраны здоровья только задачей-минимум - защитой ребёнка от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала секции окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок на тренировке, о нём заботятся, за порогом же учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника. Так не должно быть.В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в тренировочном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у спортсменов культуры здоровья. «Рядовой» признак ЗОТ, как и всех образовательных технологий, определяется учебно-воспитательным процессом, исполняющим роль методологического стержня, к которому адресуются все конкретные технологии, приёмы и методы. Поэтому и противопоставление условий организации тренировочного процесса (устранение вредных воздействий, достижение максимальной работоспособности без ущерба для здоровья) его содержанию, в связи с вопросами здоровья, весьма условно.Последнее принципиально важно, ибо задача тренера состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье занимающихся на период тренировки, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.**Задача** здоровьесберегающей педагогики - обеспечить высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.**Цель** здоровьесберегающей педагогики – обеспечить ребёнку высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.   **Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования**, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы (по материалам Н.К. Смирнова, 2003):1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование медицинского кабинета. Создание спорт. диспансеров для оказания каждодневной помощи спортсменам, и тренерам.(в нашем районе это есть).2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.  В течение учебного года ребята принимают активное участие соревнованиях.3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье детей. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании |
|  |

**6. Рекомендации по “Организации здоровьесберегающей деятельности на тренировках”:**

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

2. Каждая тренировка должна оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашим тренировкам.

Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это ваш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь тренера.

1. ЛИТЕРАТУРА:
2. Агеевец, В.У., Макаров, Г.Г. Возрождение физического, духовного и социального здоровья россиян – настоятельное требование времени // Вестник Петровской академии. – 2009. - №1 (12).
3. Бойко, Е.С., Грачев, Ю.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности: Учебное пособие. – Брянск: Издательство БГУ, 2004.
4. Копылов, В.А. Здоровье детей – будущее нашей страны // Вестник Петровской академии. – 2009. - № 1(12).
5. Лебедева, И.Л. Психолого-педагогические оценки и взгляды на проблему сохранения и укрепления здоровья молодёжи // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. - №3(12)
6. Савченко, В.А., Волненко, Н.Г. Оптимизация планирования физических нагрузок с учетом психофизиологических особенностей их организма. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации – 2008. - № 1(24).