

## Использование здоровьесберегающих технологий при занятиях спортом

Бетина В.И.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-бытовом, социально-политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, определяются состоянием здоровья.

Здоровье - это гармоничное единство физических, психологических и профессиональных функций организма, способствующих оптимальной реализации его возможностей в разнообразных видах трудовой, общественной и конечно спортивной жизни.

Физическое здоровье – состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противодействующие отрицательному влиянию окружающей среды. В спорте, физическое здоровье можно определить, как способность организма наиболее эффективно использовать состояние организма для выполнения повышенных физических нагрузок.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер направленная на эффективное использование физической культуры и спорта в целях совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся.

Настольный теннис, как вид спорта, является одним из универсальных игровых видов спорта, который отлично подходит для всестороннего развития личности. В своей универсальности ему нет

равных: физическая нагрузка, скорость мышления, выработка скоростных качеств – это небольшой перечень его достоинств.

Одной из главных задач муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 2» – это воспитание 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 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;
- постоянное самосовершенствование педагогических кадров.

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 учащихся, занимает достойное место в содержании всего процесса дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в МБУДО ДЮСШ № 2, 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 проектируемой деятельности;

- школьный период в развитии наиболее синтетичен 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 общеобразовательной программой «Настольный теннис». Её реализация идет непосредственно через 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.

Здоровьесберегающая работа включает и психологическое здоровье учащихся.

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

Занятия в МБУДО ДЮСШ № 2 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 учащихся, с медицинскими работниками.

Все учащиеся 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. 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 учащимися проводится инструктаж по технике безопасности. В 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 спортивной площадке и в тренажерном зале, применяются специальные упражнения на укрепление различных групп мышц и связок.

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.

В результате системного, последовательного и рационального применения здоровьесберегающих технологий воспитанникам МБУДО ДЮСШ № 2 удастся не только сохранять состояние физического, душевного и социального благополучия, но и достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях.