Здоровьесберегающие технологии на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам в ДЮСШ

Фильберт О.К.

тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ г.Таштагола

Здоровьесберегающие технологии —это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога (Н.К. Смирнов).

условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным **возможностям ребенка**;

необходимый, достаточный и рационально организованный **двигательный режим**.

Основные принципы здоровьесбережения (по Н.К. Смирнову):

«Не навреди»

Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете

Ответственность

Успех порождает успех

Непрерывность

Соответствие содержания обучения возрасту

"Не навреди"

Нагрузка в тренировочном процессе задается в таком объеме и формах, которые не угнетают ребенка не физически не психически.

Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете

- Проведение бесед о личной гигиене, о функциональности тренировочной одежде и поведении на занятии.
- Выбор времени времени занятий.
- Организация комфортных для тренировочных занятий мест, учитывая чистоту, небольшую удаленность от мест переодевания, подготовленность трасс для специальных тренировок, безопасность

Непрерывность

. **То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.**

- Каждое тренировочное занятие связано с предыдущим и последующим по своему физиологическому воздействию на организм обучающегося.
- На период отпуска тренера воспитанники получают задания для самостоятельной работы и периодически отчитываются о выполнении.

Соответствие содержания обучения возрасту

- Объем и форма нагрузки зависит от возраста и физиологического состояния воспитанников, учитываются сенситивные периоды развития у детей.

Успех порождает успех

- **То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.**
- Применяется в соревновательной практике изменяя уровень соревнований и соперников.
- Акцентируется внимание воспитанников не только на общем результате, но и на отдельных улучшениях (например: в технике, силовых показателях, тактике и т.д.).

Ответственность

- **Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.**

- Формируется понимание о здоровье человека на основе его составляющих и создание мотивации у воспитанников к здоровому образу жизни

Задача здоровьесберегающих технологий

- обеспечить детям высокий уровень здоровья и сформировать культуру здоровья.

Укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний у детей в ДЮСШ способствуют:

- учебно-тренировочные занятия, в содержание которых входят специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья учащихся;
- летняя оздоровительная кампания, включающая в себя пришкольные, оздоровительные лагеря, туристические и велопоходы;
- контроль состояния здоровья учащихся.

Ребенок, занимаясь в спортивной школе, не только сохранит свое здоровье, но и познает культуру здорового образа жизни, усвоит определенный уровень специальных знаний, необходимых ему для жизни.