**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

 **«Детский физкультурно-оздоровительный центр №8 «Дельфин»**

 **г. Набережные Челны»**

 **«Здоровьесберегающие технологии на этапах подготовки спортсменов»**

Парашев Александр Викторович

тренер-преподаватель первой

квалификационной категории

 по греко-римской борьбе.

2016 г

**Здоровьесберегающие технологии на этапах подготовки спортсменов.**

Забота о здоровье ребёнка –

 это важнейший труд воспитателя.

 В. А.Сухомлинский

В последние годы в нашей стране катастрофически увеличивается заболеваемость среди детей. В настоящее время можно выделить следующие группы факторов негативного воздействия на здоровье человека и ребенка в частности.

1. сложная экономическая ситуация в стране;
2. неблагоприятная экологическая обстановка в условиях промышленного города;
3. излишняя урбанизация и городской образ жизни все больше отрывает человека от исконной среды обитания. Стремление человека избежать воздействия факторов природных условий, удлинение сроков обучения профессиональной подготовки – все это способствует снижению уровня физического развития и двигательных способностей и приводит к изнеженности человеческого организма и снижению крепости его здоровья;
4. В учебно-воспитательном процессе выделена группа факторов риска, оказывающих наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма: интенсификация учебно-воспитательного процесса, недостаточная двигательная активность, отсутствие у школьников гигиенических навыков, наличие вредных привычек;
5. Огромный груз, хронической патологии в современном обществе.

Влияние данных факторов на развитие человека привело серьезным последствиям, и, прежде всего к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. Сегодня лишь 4-10 % выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми.

В связи с вышеизложенными факторами представляется целесообразным кардинальное изменение целевой установки учебно-воспитательной деятельности. Целью должно стать формирование здорового человека при максимальной реализации соматических, физиологических, социальных, нравственных и умственных возможностей.

В данных условиях, безусловно, возрастает роль занятий в детско-юношеской спортивной школе, учебно-тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся,
проводимого медицинскими работниками в спортивных диспансерах, и собственных наблюдений в учебно-тренировочном процессе, его коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития юных спортсменов и разработка
учебно-тренировочных стратегии, соответствующей особенностям, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной
возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата
в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей
деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Типы технологий:

* Здоровьесберегающие (обеспечение двигательной активности, витаминизация);
* Оздоровительные (физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж);
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в теоретическую подготовку юных спортсменов);
* Воспитание культуры здоровья ( внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми. Не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимо применять комплексный подход.

В данных условиях, безусловно, возрастает роль занятий греко-римской борьбой, так как учебно-тренировочные занятия являются средством укрепления здоровья и профилактикой различных заболеваний у детей. И хотя спортивная результативность детско-юношеских спортивных школ по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества учебно-тренировочного процесса становится состояние здоровья учащихся. Посещение секции греко-римской борьбы необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как здоровьесберегающее пространство для ребенка.

В Детский физкультурно-оздоровительный центр №8 «Дельфин», учебно-тренировочный процесс планируютна основе здоровьеформирующих образовательных технологий, направленных на воспитание культуры здоровья и интереса к занятиям спортом. При составлении плана на учебно-тренировочное занятие учитывается здоровьесберегающая воспитательная деятельность и формирование навыков здорового образа жизни. Работа тренера-преподавателя складывается из нескольких направлений здоровьесбережения, позволяющим раскрыть рациональную организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, создать условия для развития, укрепления и сохранения духовного и физического здоровья учащихся.

Укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний у детей в нашем детском физкультурно-оздоровительном центреспособствуют:

- учебно-тренировочные занятия, в содержание которых входят специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья учащихся;

- летняя оздоровительная кампания, включающая в себя загородные оздоровительные лагеря, туристические походы;

- контроль состояния здоровья учащихся.

По результатам наблюдений, видно, что дети, которые занимаются постоянно 2-3 года, имеют меньший процент заболеваемости.

Здоровье человека, а тем более ребенка, зависит от стиля жизни. Здоровый образ жизни – это благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, положительные эмоции.

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 выполнения в будущем его общественных, семейных, профессиональных и бытовых функций.