

Здоровьесберегающие технологии в работе тренера-преподавателя

*Симакова Ирина
Леонидовна
тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШОР»*

Дополнительное образование детей сегодня – часть образовательной системы Российской Федерации, требующей внимания, не меньшего, чем дошкольное, общее или профессиональное образование.

Учреждения дополнительного образования детей называют «территорией успеха», «пространством детского благополучия», «страной добра и творчества». За этими словами кроется ежедневный, кропотливый труд педагогов дополнительного образования и понимание его важности на благо будущих поколений. Роль учреждений дополнительного образования в обеспечении воспитательного процесса и развитии индивидуальных способностей детей в настоящее время существенно возрастает.

Одной из основных задач тренера-преподавателя является кроме всего укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Это тем более важно, что по данным Минздрава, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Если «учитель создаёт нацию», как гласит древнее изречение, то тренер – создает опору для нации, воспитывая крепких, сильных, трудолюбивых и ответственных детей.

Цель любой современной спортивной школы – подготовка обучающихся к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время обучения компетенции, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни. С помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, представляющей совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся возможно достижение данной цели.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, который предполагает активное участие самого обучающегося в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение деятельности учащегося, развитие его внутреннего самоконтроля, формирование активной жизненной позиции, ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Я тренер – преподаватель по тяжелой атлетике. Этот вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное значение, которое кроме того, обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование важных умений, необходимых в жизни. Занятия тяжелой атлетикой – это школа здорового образа жизни, выносливости, стойкости, взаимопомощи, упорства, самопознания.

Оздоровительный эффект проявляется при рациональной сбалансированности нагрузок, соответствии их индивидуальными возможностями обучающихся.

Задача тренера - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые в моей работе:

- не навредить, не наносить ущерб здоровью обучающихся, не допускать переутомления;

- не забывать, что здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного благополучия;

- непрерывность и преемственность здоровьесберегающей работы, проводимых на каждой тренировке;

- тренер- пример и образец здорового образа жизни;
- соответствие организации учебно-тренировочного процесса возрастным особенностям воспитанников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных тяжелоатлетов;
- каждая тренировка должна быть интересна во избежание переутомления за счет различных форм, методов и приемов подачи содержания учебного материала;
- учет зоны работоспособности обучающихся при организации учебно-тренировочного процесса, используя знания о пиках и спадах работоспособности, как в течение суток, так и в течение недели;
- создание комфортных психологических условий для тренировки, с преимуществом положительных эмоций, создание ситуации успеха, стараясь избегать негативных эмоций;
- организация профилактических мероприятий, сотрудничество с медицинскими и профилактическими учреждениями, родителями (законными представителями).

На начальном этапе подготовки обучающиеся желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача, получают краткие сведения о строении и функциях организма, основных мышцах и их функциях; общие понятия о гигиене, гигиене одежды и обуви, о закаливании, режиме дня и питании; гигиеническом значении водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание); пользе естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Далее обучающиеся знакомятся с основами техники безопасности, первой помощи при травмах.

Все обучающиеся в начале и в конце учебного года проходят медицинские обследования в поликлинике в кабинете врачебного контроля, что позволяет контролировать уровень состояния здоровья и функциональной подготовленности и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Особое внимание уделяется санитарно - гигиеническому состоянию спортивного зала. Ежедневно проводятся влажная уборка помещений чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами, под контролем находится и освещенность в зале.

Тренеры-преподаватели следят, чтобы поверхность помостов была ровной и не скользкой, чтобы весь инвентарь был исправный.

Частью воспитательного процесса является и систематическое обсуждение и осуждение вредных привычек молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков, допинга, и их негативное влияние на организм любого человека, и спортсмена в частности.

Большое значение, несомненно, нужно придавать воспитанию сознательной дисциплины, тому, чтобы обучающиеся осмысленно выполняли те или иные упражнения, что способствует более прочному усвоению материала и позволит избежать травм.

Для формирования товарищества и взаимопомощи, что свойственно всем спортсменам, с первых занятий ввожу правило, что более подготовленные обучающиеся должны помогать более слабым в изучении новых упражнений.

Для того, чтобы юные спортсмены, постепенно учились следить за своим здоровьем, необходимо обучающимся вести дневник самоконтроля, где учитываются объем и интенсивность нагрузок, результаты тренировок и соревнований, антропометрические данные (вес, рост, самочувствие и т.д.) и их изменение.

Следует отметить, что специфика занятий тяжелой атлетикой стоит в трамвоопасности, связанных с патологиями позвоночника, коленных и плечевых суставов.

Учитывая, что у воспитанников, еще не закончилось формирование костно-мышечного аппарата, упражнения, оказывающих значительные нагрузки на двигательный аппарат, внутренние органы, нужно вводить осторожно.

В связи с этим, техническую подготовку (особенно юных спортсменов) строю с учетом трамвоопасности.

Обучающимся даю выполнять упражнениями, направленными на развитие мышц спины и живота (мышечного корсета), а также стрейчинг (система физических упражнений, направленных на растяжку отдельных групп мышц, связок, сухожилий) для позвоночника, коленных и плечевых суставов. Объясняю, что в целях профилактики травм комплекс из указанных упражнений необходимо использовать на протяжении всей спортивной карьеры, включая их во все этапы разминки и тренировки.

Немаловажно для меня как тренера –преподавателя и наставника, и психологическое здоровье воспитанников. Для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы используются - мышечная релаксация (расслабления),- элементов аутотренинга, повышающего самооценку ребенка, создание ситуации успеха. Таким образом, очень важно в условиях спортивной школы сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, ценности здоровья, об уникальности человеческого организма, стремление управлять своим здоровьем и сберечь его, строить свое спортивное поведение без ущерба для благополучия других людей.

Следует отметить, что в МБУ ДО «СШОР» наблюдается положительная динамика состояния здоровья обучающихся, снижается количество заболеваемости сезонными болезнями (грипп, ОРЗ), отсутствуют случаи травмирования на тренировках. По результатам обязательной диспансеризации, которую проходят все дети, занимающиеся более 1 года, видно, что учащиеся, которые занимаются постоянно 2-3 года, имеют меньший процент заболеваемости. Наметились тенденции улучшения здоровья детей как следствие применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Положительная динамика освоения моими обучающимися образовательной программы выражается в хороших результатах контрольно- переводных нормативов, а также их спортивных достижениях на муниципальном уровне, республиканском и российском уровнях

Необходимо продолжить работу по здоровьесберегающим технологиям, так как они способствуют укреплению и сохранению здоровья, формируют у воспитанников необходимые компетенции по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни, почувствовать радость пребывания в спортивном зале.

