Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Cпортивная школа Нукутского района»

**ДОКЛАД**

**ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Подготовил тренер-преподаватель

по волейболу ДЮСШ

Мкртчян Нарек Мкртичович

2024 г.

1. **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, духовнонравственное 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 (организационнопедагогические) 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 спорт. зал, стадион, деятельность - тренировка.

Как мы уже говорили, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

* Гигиенические, средовые факторы;
* Организационно - педагогические факторы;
* 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 спортивная 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 задачаоптимум, 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.

**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.

**Задача:** здоровьесберегающей педагогики - обеспечить высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

**2.Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе**

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 СанПиНов, и функционирование медицинского кабинета. Создание спортивных диспансеров для оказания каждодневной помощи спортсменам и тренерам.

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 в 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 здоровьесберегающих технологий на тренировках.

**3.Создание условий для заинтересованного отношения к тренировочному процессу**

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.

**4.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.

**5.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.

**Перечень факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся.**

**I. Гигиенические условия, факторы**

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7. размещение в помещении

**II. Учебно-организационные факторы**

2.1. объем тренировочной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена

2.2. расписание тренировок, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения тренировок (плотность, чередование видов деятельности).

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц

2.5. 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 спортивной школы в окружающий социум, влияние администрации 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 разрядок

3.2. стиль педагогического общения тренера с учащимися

3.3. 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 проявлений.

3.7. состояние здоровья тренера, его образ жизни и отношение к своему здоровью.

3.8. обременение тренера собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения.

3.9. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности тренера.

3.10. профессиональная подготовленность тренера по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

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

Практические рекомендации:

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.

**Список литературы**

1. Агеевец В.У., Макаров Г.Г. Возрождение физического, духовного и социального здоровья россиян – настоятельное требование времени // Вестник Петровской академии. – 2009. - №1 (12).

2. Бойко Е.С., Грачев Ю.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности: учебное пособие. – Брянск: Издательство БГУ, 2004.

3. Копылов В.А. Здоровье детей – будущее нашей страны // Вестник Петровской академии. – 2009. - № 1(12).

4. Лебедева И.Л. Психолого-педагогические оценки и взгляды на проблему сохранения и укрепления здоровья молодёжи // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. - №3(12).

5. 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).