**Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Чаплыгинского муниципального района**

**Спортивная секция: Футбол**

**тренер- преподаватель - Колпаков Сергей Иванович.**

В последние годы негативное влияние современной школьной среды на здоровье ребёнка становится всё более очевидным. Учебные перегрузки, которые испытывают обучающиеся, способны нанести серьёзный вред их здоровью, поэтому внимание медиков и педагогов привлечено к здоровью школьников. В связи с этим возникла необходимость изменения содержания и структуры образования, обобщения опыта использования здоровьесберегающих технологий обучения, направленных на оптимизацию учебной нагрузки учащихся, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили меня, как тренера в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Образовательный процесс должен быть организован таким образом, чтобы исправить ситуацию неблагополучия, чтобы получение дополнительного образования происходило без ущерба здоровью детей.

Мне было интересно узнать, как создать в нашей спортивной школе (МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школе» Чаплыгинского муниципального района Липецкой области) условия и факторы, содействующие  и способствующие здоровью обучающихся.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

Вначале я поставил перед собой задачи:

-изучить и проанализировать научно-теоретическую литературу и передовую педагогическую практику по здоровьесбережению обучающихся;

проанализировать здоровьесберегающую среду   МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы» г.Чаплыгина и определить условия для её развития;

-разработать модель управления «Здоровая спортивная школа», в которой отражается взаимодействие всех субъектов образовательного процесса;

-разработать методические рекомендации для спортивной школы, в частности для спортивной секции «Футбол» по созданию здоровьесберегающей среды, способам взаимодействия школы, родителей и общества по проблеме укрепления здоровья;

-разработать проект «Здоровым быть модно» и внедрить его в спортивной школе.

Методы исследования, используемые  в моей работе: системный анализ, обобщение, сравнение, анкетирование и другие. Систематизация результатов, полученных в ходе исследования, позволила проанализировать здоровьесберегающие технологии спортивной школы, факторы и условия, способствующие здоровьесбережению в спортивной школе, эффективность работы педагогического коллектива по сохранению здоровья обучающихся.

Понятие здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья:

-благоприятное социальное окружение;

-духовно-нравственное благополучие;

-оптимальный двигательный режим (культура движений);

-закаливание организма;

-рациональное питание;

-личная гигиена;

-отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);

-положительные эмоции. Приведу развёрнутый перечень внутришкольных факторов, небезразличных для здоровья обучающихся.

 1. Гигиенические условия:

-уровень шума, освещённость, воздушная среда;

-размер помещений (кубатура);

-дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы);

-качество используемых стройматериалов;

-мебель: размеры, размещение в помещении;

-видеоэкранные средства – компьютеры;

-пищеблок: качество питьевой воды, используемой в спортивной школе;

-экологическое состояние прилегающей к учреждению территории;

 -состояние сантехнического оборудования

  2. Учебно-организационные факторы (зависящие в большей степени от администрации спортивной школы):

-объём учебной нагрузки, её соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;

-расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;

-организационно - педагогические условия проведения занятия (плотность, чередование видов спортивной деятельности, спортивных упражнений и т. п.);

-объём физической нагрузки -   по дням, за неделю, за месяц  
(на занятиях в МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школе»);

-особенности Устава спортивной школы и норм жизни спортивной школы;

-медицинское обеспечение спортивной школы, наличие медицинского работника (у нас в организации: 2 штатных медицинских работника –медицинские сестры);

-участие родителей в жизни спортивной школы;

-стиль управления администрации,

-психологический климат в педагогическом коллективе,

-интегрированность спортивной школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь спортивной школы;

-наличие/отсутствие системы работы по   формированию культуры и здорового образа жизни учащихся;

-позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

3.Психолого-педагогические факторы (зависящие в большей степени от тренера):

-психологический климат в группе, на занятии, наличие эмоциональных разрядок;

-стиль педагогического общения тренера с учащимися;

-характер проведения промежуточной и итоговой аттестации, проблема качества выполнения спортивных упражнений;

-степень реализации тренером индивидуального подхода к ученикам (особенно к ученикам группы риска);

-особенности работы с «трудными подростками» в группе;

-соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

-степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на занятиях (и вообще во время пребывания в спортивной школе);

-личностные психические особенности тренера - его характер, эмоциональные проявления;

-состояние здоровья тренера, его образ жизни и отношение к своему здоровью;

-степень обременённости тренера собственными проблемами, его способность к психоэмоциональному переключению;

-степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности тренера;

-профессиональная подготовленность тренера по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Перечисленные и другие аналогичные факторы - это поле педагогической деятельности, те направления, работая по которым я стараюсь повысить уровень здоровья подрастающего поколения.

Одним из способов снижения школьных факторов риска является внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. В эту систему входит:

-использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинским работником, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными;

-учёт особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

-создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

-использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Спортивная школа, которая только начинает деятельность по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Здоровьесберегающие технологии основаны на улучшении физкультурно-оздоровительной работы.

Исходя из этого я могу сделать выводы:

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от нас, педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного тренера. Тренер-преподаватель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного обучающегося.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающегося, прежде всего, зависит от родителей, но немаловажную роль может сыграть и учитель, и тренер-преподаватель.

Здоровьесберегающая педагогика позволяет:

защищать здоровье обучающихся от перегрузок и других неблагоприятных воздействий образовательного процесса; воспитывать культуру здоровья обучающихся; содействовать укреплению здоровья обучающихся.

Забота о сохранении здоровья учащихся стала предметом особого внимания нашего коллектива.

Система работы спортивной школы по организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Основным принципом здоровьесберегающего обучения в нашей спортивной школе является принцип психологической комфортности. Он предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов образовательного процесса; создание в спортивной школе атмосферы, расковывающей учащихся. Реализация принципа психологической комфортности позволяет мне, как тренеру не только укрепить эмоциональное состояние обучающихся, но и повысить их работоспособность и спортивную активность. Никакие успехи в спорте не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе и подавлении личности ребёнка. Авторитаризм тренера наносит колоссальный вред здоровью учащихся, который несравним даже с учебными перегрузками. Демократический метод обучения – один из основных инструментов гуманного воздействия на учащегося, обеспечивающих сбережение его здоровья. Личность тренера, его доброта, человечность, преданность делу становятся важными нравственными, познавательными, личностными ориентирами для учащихся. Поэтому так важна работа по поддержанию в педагогическом коллективе благоприятного морально-психологического климата. Большое значение в сохранении работоспособности и укреплении здоровья учащихся имеет правильная организация не только учебной недели, но и каждого занятия. Информационные перегрузки в сочетании с постоянным дефицитом времени – ведущие факторы нарушения функционального состояния и психического здоровья    учащихся. Неправильно организованное занятие может стать одной из причин, вызывающих нарушения в состоянии здоровья учащихся и формирующих целый комплекс проблем. Рациональная организация занятия предполагает не только учёт продолжительности его отдельных моментов, но, что ещё более важно, соблюдение оптимального темпа учебной деятельности учащихся. Учитывая это, я-тренер спортивной школы стараюсь целесообразно распределять учебную нагрузку, как в течение занятия, так и в течение дня и недели. С этой целью в спортивной школе введены дни своеобразной разгрузки, в ходе которых организуются экскурсии, прогулки; на занятиях проводятся и организуются спортивные праздники.

Для снятия умственного напряжения и переутомления, а также повышения эффективности учебного труда в спортивной школе ведётся деятельность по оптимизации учебной и психологической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей развития учащихся.

Для подготовки и проведения занятия, отвечающего современным требованием здоровьесбережения, необходима профессиональная компетентность тренера в вопросах знания и использования здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи, с чем возникла необходимость в дополнительном повышении квалификации как тренера и работающих с разным контингентом учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Моя работа, как тренера-преподавателя спортивной школы ориентирована, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Введение в спортивные образовательные программы здоровьесберегающего компонента способствует тому, что каждый обучающийся получает необходимые знания, умения и навыки по сохранению своего здоровья.

Кроме того, в течение всего учебного года я провожу индивидуальные беседы для учащихся по проблемам сохранения психологического и физического здоровья.

Важной моей задачей является организация и проведение работы с учащимися, требующими к себе особого внимания: детьми из малообеспеченных семей, со сниженными интеллектуальными возможностями и заниженной самооценкой, испытывающими трудности в обучении на занятиях и в общении. Поэтому, я как тренер спортивной школы регулярно провожу занятия, которые способствуют развитию социальной адаптации и саморегуляции «трудных» детей.

Оказываю индивидуальную помощь и консультирование родителей по проблемам поведения и общения с детьми, веду журнал учета занятий, тетрадь посещения на дому. Работаю в тесном сотрудничестве с классными руководителями и медицинским работником.

Главное правило, которого придерживаюсь я в спортивной школе: «Сделай так, чтобы ребёнку стало полезно находиться в спортивной школе, чтобы он совершенствовался и физически, и духовно». Реализовать это правило во многом помогает система планирования работы по организации здоровьесберегающего образовательного процесса. С этой целью нами регулярно изучается мнение родителей.

Здоровьесберегающие технологии, используемые нашем образовательном учреждении, в основном основаны на улучшении физкультурно-оздоровительной работы. Положительное влияние такой деятельности на здоровье учащихся очевидно.

Тренеру важно знать, как правильно организовать спортивное занятие.

От выполнения гигиенических требований во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе спортивной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность, предупреждать преждевременное утомление. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние тренера, его здоровье, а это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние здоровья учащихся.

Проведённые в МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школе» г.Чаплыгина исследования показали: многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся должны заниматься администрация спортивной школы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы тренеров, то есть связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому тренеру необходимо в собственной педагогической деятельности использовать все резервы для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Деятельность по организации здоровьесберегающих технологий в нашем образовательном учреждении ориентирована на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесбережение – это система мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшения здоровья участников образовательного процесса – учащихся – с использованием здоровьесберегающих технологий.

Качественная мера здоровья – это возможность организма адаптироваться к различным условиям жизни.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Одним из способов систематизации здоровьесберегающей деятельности является разработка комплексно-целевой программы «Здоровое поколение», разработанная и реализуемая в нашей спортивной школе. Цель программы: - создание единого валеологического пространства для формирования  (воспитания) личности, гармонично развитой физически и психически, в условиях образовательного учреждения (МБУ ДО «ДЮСШ»). Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, я исходил из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся ,  о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Для получения статистических данных о здоровье учащихся была изучена экологическая обстановка в районе спортивной школы, проведён мониторинг заболеваний за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в спортивной школе состояние здоровья не ухудшается. Ожидаемые конечные результаты: снижение уровня заболеваемости учащихся; улучшение санитарно-гигиенических условий обучения и воспитания; функционирование системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся; повышение квалификации работников спортивной школы, их заинтересованности в укреплении здоровья учащихся. С целью создания единого здоровьесберегающего пространства в спортивной школе было определено, что участники здоровьесберегающего пространства должны находиться в постоянном взаимодействии. Мною разработано содержание деятельности субъектов образовательного процесса спортивной школы. Это позволило создать модель управления спортивной школой, которая получила название «Здоровое поколение». Анализируя проделанную работу по сохранению здоровья учащихся, можно подвести следующие итоги: разработана здоровьесберегающая программа «Здоровое поколение», разработан комплекс мероприятий по профилактике здоровья, тематика бесед; реализуется и совершенствуется система обучения образовательного учреждения по проблемам сохранения и развития здоровья участников образовательного процесса; сформирована стратегия деятельности управленческой структуры спортивной школы в аспекте здоровьесбережения; активно создается система мониторинговых исследований состояния здоровья обучающихся, которая позволит более результативно строить всю систему здоровьесберегающей деятельности; формируется новая идеология отношения к здоровью, культуре здорового образа жизни. И,  так,  начиная работу  по организации здоровьесберегающей деятельности в спортивной школе вначале необходимо было: 1 ) проанализировать здоровьесберегающую среду спортивной школы; 2) сделать анализ наличия или отсутствия в инфраструктуре спортивной  школы, в организации процесса обучения и воспитания  комплекса мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую  среду; 3) сделать анализ условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Здоровьесберегающие условия учебно-воспитательного процесса должны основываться на государственных образовательных стандартах, которые предполагают создание программно-методического и материально-технического обеспечения (новые программы, переработка действующих программ, спортивное оборудование) в соответствии с содержанием, организацией образовательного процесса и физиолого-гигиеническими требованиями к нему. Приведение в соответствие академических требований возможностям обучающихся, индивидуализация этих требований в качественном и количественном отношениях, придание содержанию образования личностного смысла позволяют создать условия для раскрытия потенциальных возможностей обучающихся, что делает обучение успешным и помогает избежать педагогическую запущенность и академическую неуспеваемость  у обучающихся спортивной школы. Педагогический коллектив спортивной школы владеет технологией проектирования образовательного пространства, обеспечивающего развитие всех сфер личности ребёнка: физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовно-нравственной, социальной в соответствии с его природными задатками, интересами и желаниями, его индивидуальном темпом в развитии, сохраняя при этом физическое и психическое здоровье ребенка .

Мне было необходимо: интегрировать  деятельность по укреплению здоровья в уклад жизни спортивной школы для придания осмыслённости и ценности, происходящих в ней процессов; изменить систему оценивания качества обученности, переход от инспекторских форм к накопительному и категориальному многофакторному оцениванию; усилить практическую  направленность с целью изучения явлений, процессов, объектов, окружающих учащихся в повседневной жизни; изменить акценты  в спортивной деятельности, нацеленность на физическое развитие учащихся. Вся моя работа в спортивной школе направлена на охрану и укрепление   здоровья учащихся. Успешным опытом реализации системного и комплексного подхода к здоровьесбережению является внедрение в структуру многоуровневого управления спортивной школой Службы содействия укреплению здоровья учащихся: первый уровень – директор школы, совет спортивной школы, педагогический совет, органы самоуправления учащихся; второй уровень – заместитель директора и органы, входящие в сферу влияния каждого члена администрации; третий уровень – методические объединения, члены советов объединений; четвёртый уровень – учащиеся, учителя, родители. Руководителем Службы является заместитель директора, в функциональные должностные обязанности которого входит здоровьесберегающая деятельность. Основные задачи Службы:

1. мониторинг здоровья учащихся и качества образовательного процесса;
2. разработка и внедрение спортивно-оздоровительных программ;
3. экспертиза организационно-педагогических и методических материалов в спортивной школе по степени воздействия на здоровье учащихся;
4. организация условий для профессионального развития тренеров;
5. сохранение и улучшение здоровья учащихся, пропаганда здорового образа жизни, просвещение родителей.

Здоровьесберегающая деятельность спортивной школы считаю эффективной, так как в ней: созданы оптимальные санитарно-гигиенические условия; -создан благоприятный, развивающийся психологический климат, атмосфера содружества; -продолжает оснащаться медицинский кабинет; -проводится диагностическая работа и мониторинг состояния здоровья учащихся ; -организовано оздоровление учащихся группы риска; оптимизируется спортивная нагрузка для учащихся (учебный план, расписание, занятие); -введён здоровьесберегающий компонент в учебные занятия. Выводы:

1. С целью выявления реального уровня готовности педагогического коллектива к осуществлению здоровьесбережения в образовательном процессе в МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школе» г.Чаплыгина были проведены исследования, которые показали достаточную готовность тренеров к работе в этом направлении.
2. Здоровьесберегающая среда спортивной школы обеспечивается наличием условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса – с другой. Центральное место в культуре здоровья учащихся занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни. Здоровьесберегающая среда в спортивной школе предоставляет каждому учащемуся реальную возможность получить полноценные спортивные занятия, адекватные его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам.
3. Конечным результатом деятельности тренера и учащихся спортивной школы является деятельность в интересах своего здоровья и здоровья учащихся.
4. Учить и учиться, не теряя здоровья возможно. Для этого необходимо осуществить переход от традиционных форм обучения к образовательным здоровьесохраняющим технологиям. Решить эту задачу возможно благодаря:  оптимизации внеурочной деятельности учащихся; здоровьесберегающих занятий.
5. Результатами здоровьесберегающей практики спортивной школы считаю:

комплексность использования здоровьесберегающих образовательных технологий с учётом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания; непрерывность проведения образовательно-оздоровительных мероприятий со всеми учащимися; внедрение оздоровительных программ в образовательный процесс; формирование положительных мотиваций у учащихся, медицинского персонала и тренеров к проведению оздоровительных мероприятий; реализация в условиях спортивной школы на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, деятельность по закаливанию учащихся, деятельность по охране психического здоровья, а также по оздоровлению учащихся, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания; обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самоконтроля, самооценки индивидуальных резервных возможностей организма.

Содержание деятельности субъектов образовательного процесса. Тренер, работающий в спортивной школе, содействующий здоровью детей должен уметь:

1. Анализировать педагогическую ситуацию с позиции педагогики оздоровления.
2. Владеть основами здорового образа жизни.
3. Наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение.
4. Прогнозировать развитие учащихся.
5. Моделировать систему взаимоотношений.
6. Демонстрировать модель заботы о своём здоровье и здоровье окружающих людей. Компетентности учащегося в отношении здоровья:
7. наличие знаний о состоянии своего здоровья;
8. уверенность в себе, оптимистичный взгляд на жизнь;
9. владение способами сохранения и укрепления здоровья;
10. высокий уровень развития жизненно важных навыков, сформированная установка на здоровый образ жизни;
11. коммуникативность, низкий уровень конфликтности и агрессивности;
12. самоанализ на основе норм и стандартов.

Система работы тренера по оздоровлению учащихся. Деятельность тренера по сохранению здоровья участников образовательного процесса:

1. индивидуальная помощь учащимся в конфликтных и критических ситуациях в процессе становления их жизненных отношений;
2. групповая работа, направленная на поддержку ученика и его ближайшей микросреды (семья, школа);
3. защита прав каждого ребёнка и взрослого, независимо от уровня их развития и социального статуса;
4. посещение семей на дому для контроля сохранения физического и психического здоровья в данной микросреде;

профилактические беседы, тематические занятия, консультации по предупреждению вредных привычек.