

МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»

Обобщение педагогического опыта тренера-преподавателя: *«Контроль воздействия нагрузок на здоровье спортсменов в ходе тренировочного процесса в лыжных гонках и биатлоне»*

Подготовил:

тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Саляев Александр Викторович

г. Ардатов, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Тема опыта	3
2. Сведения об авторе	3
3. Актуальность	3
3. Основная идея	3
4. Теоретическая база	4
5. Новизна опыта	5
6. Технология опыта	5
7. Результативность опыта	6
8. Список литературы	7

Тема опыта: *«Контроль воздействия нагрузок на здоровье спортсменов в ходе тренировочного процесса в лыжных гонках и биатлоне»*

Сведения об авторе : Салаяев Александр Викторович – тренер- преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Ардатовская детско- юношеская спортивная школа». Педагогический стаж – 32 года.

Актуальность опыта: Актуальность опыта состоит в решении проблемы – как эффективно организовать тренировочный процесс без ущерба здоровью школьников. Она может быть разрешена путём реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям лыжными гонками и осознанному отношению к здоровью.

2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.

3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

Суть опыта состоит в сохранении физического здоровья в жизни спортсменов путем сочетания применения теоретических принципов и практического опыта, выбора тех средств, методов и форм, которые в процессе тренировок оказывают наиболее благоприятное воздействие на организм.

Приходится признать, что здоровый образ жизни в наше время занимает далеко не первое место среди потребностей человека в современном обществе. Сейчас, например, сложно найти совершенно здорового ребенка. Учащиеся настолько сильно задействованы в учебном процессе, что нередко такая интенсивность обучения влечет за собой ослабление здоровья и рост числа разнообразных отклонений в тех или иных системах организма. Преимущественно причинами таких отрицательных воздействий являются недостаточно подвижный образ жизни, избыточность отрицательных эмоций без физической разгрузки и психоэмоциональные изменения.

Основная идея опыта:

Заболевание опорно-двигательного аппарата – малоподвижный образ жизни, нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения – недостаточная освещенность. Перегрузка учебными занятиями.

Нервно-психические расстройства – накопление отрицательных эмоций.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения существует необходимость организации занятий физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Федеральным Законом “Об образовании Российской Федерации” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в образовательных учреждениях на сегодняшний день стоит очень остро.

Поэтому перед каждым тренером-преподавателем возникают вопросы: как организовать деятельность школьников, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности? Как развивать интерес учащихся к учебно-тренировочным занятиям в избранном виде спорта, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным занятия для всех детей? Как достичь на занятии оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физической деятельности? Как сделать, чтобы занятия лыжными гонками оказывали на занимающихся целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Теоретическая база опыта:

Цели и задачи на различных этапах применения.

Первый этап. Начальное ознакомление с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у занимающегося основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Второй этап. Углубленное изучение.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах контроля воздействия нагрузок на организм.
2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

Третий этап. Закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык основы здорового образа жизни с возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Цели и задачи учебной деятельности.

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

В отборе содержания лежит комплексная программа по физическому воспитанию.

Планируя учебный материал, руководствуюсь тем, что учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и быть ориентированным на конечный результат. В его основу должен быть положен базовый уровень содержания образования, но в то же время каждому ученику должна предоставляться возможность

выбора содержания деятельности на учебно-тренировочном занятии, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья.

Новизна опыта

Над данной проблемой работаю 5 лет. Опыт работы над темой «Контроль воздействия нагрузок на здоровье спортсменов в ходе тренировочного процесса в лыжных гонках и биатлоне» сложился постепенно.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникационных технологий для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

Технология опыта

Для достижения целей контроля воздействия нагрузок и из оптимизации применяются гигиенические факторы, оздоровительные силы природы и средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления – создание на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ гигиенического режима. Слежу за тем, чтобы было как можно меньше нарушений требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия, по возможности стараюсь их устранить или нейтрализовать.

Второе условие – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процессы утомления.

Третье условие – обеспечение оптимального двигательного режима на учебно-тренировочных занятиях, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, развивает основные двигательные качества и поддерживает работоспособность воспитанников на высоком уровне в течение длительного времени.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Для создания условий мотивации к занятиям в ДЮСШ использую:

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приёмов физического воспитания.

Валеологическое просвещение учащихся и их родителей. На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На занятиях практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

На занятиях прививаю школьникам гигиенические навыки, предусматриваю участие детей в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня.

Современные средства физической культуры. Работа с девушками занимает особое место в моей педагогической деятельности. Для создания условий, способствующих мотивации старшеклассниц к занятиям физической культурой и осознанному отношению к своему здоровью, а также повышения интереса и

эмоционального настроения на своих тренировках, применяю такие технические средства, как магнитофон и компьютер. Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности воспитанников, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка.

Стараюсь добиться того, чтобы ученики сами следили за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляли свои комплексы упражнений. Объясняю воспитанникам, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, активность и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приемов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

На занятиях стараюсь создать такие условия, чтобы у ребёнка появился интерес заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья. Для укрепления сплоченности групп использую дни здоровья и спорта, а также туристические походы.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование воспитанников. Выполнение контрольных нормативов позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Контрольные нормативы проводятся в начале и конце учебного года. Срезы направлены на развитие основных двигательных качеств – выносливости, силы и скорости.

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья воспитанников.

2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности воспитанников

3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Результативность:

Анализируя результаты своего опыта, можно отметить, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить уровень физической активности воспитанников.

2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

3. Повысить интерес воспитанников к занятиям лыжным спортом и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Контроль воздействия нагрузок на здоровье должен использоваться в повседневной жизни воспитанников, на тренировках и в ходе подготовки к соревнованиям. В итоге это позволило также повысить мастерство воспитанников, что выразилось в результативности их выступлений на соревнованиях различного уровня.

Год про-вед.	Межрегиональный уровень	Республиканский уровень	Муниципальный уровень
2016	Открытый чемпионат Республики Чувашия, январь 2016 г.	«Лыжня России», г. Саранск, 14.02.2016 2 м. Вишнякова Ангелина.	Первенство Ардатовского района по лыжным гонкам, март 2016 г.

	3 м. Мухин Андрей.		1 м. Вишнякова Ангелина. 3 м. Мухин Андрей.
2017	Открытый чемпионат Республики Чувашия, январь 2017 г. 2 м. Вишнякова Ангелина.	«Лыжня России», г. Саранск, февраль 2016 г. 1 м. Вишнякова Ангелина.	Первенство Ардатовского района по лыжным гонкам, март 2017 г. 1 м. Матюнина Юлия.
2018	Открытый чемпионат Республики Чувашия, январь 2018 г. 3 м. Вишнякова Ангелина. 3 м. Мухин Андрей. Открытый чемпионат и первенство Республики Чувашия по биатлону. 3 м. Мухин Андрей.	Первенство Республики Мордовия по биатлону. Масс-старт. 1 м. Вишнякова Ангелина. Чемпионат и первенство Республики Мордовия по лыжным гонкам. 3 м. Мухин Андрей. Многоборье для лыжников, г. Саранск, 07.10.2018. 3 м. Мухин Андрей.	Первенство Ардатовского района по лыжным гонкам, март 2018 г. 1 м. Мухин Андрей.
2019		Первенство Республики Мордовия по биатлону. 2 м. Мухин Андрей. Республиканские соревнования памяти В. Лямцева и М. Большаковой, г. Саранск. 1 м. Мухина Анна.	Спартакиада образовательных учреждений Ардатовского района. 1 м. Мухина Анна.
2020		Первенство Республики Мордовия по летнему биатлону. 3 м. Мухина Анна. Республиканские соревнования «Лыжня России», г. Ардатов. 3 м. Мухина Анна.	Районные соревнования по лыжным гонкам памяти Н. Суродеева. 1 м. Мухина Анна.

Список литературы.

1. Беговые лыжи для всех /. – Стивен Гаскил. – Тулома, 2014.
2. Основы здорового образа жизни /Чумаков, Б. Н. – Учебное пособие. – М: ПО России, 2004. – 416 с.
3. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Серия «Воспитательная работа». Издательство «Глобус». Москва. 2010 г.
4. Алешина Н. С. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле для развития и поддержания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Тула, 1995.- 26 с.
5. Булкин В. А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом// Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов: Сб. науч. тр. - Л.,- 1982.- с. 23-39.
6. Григорьев В. А., Федоткина О. И. Возрастные особенности эффективности технического мастерства лыжников-гонщиков.// Тенденции развития спорта высших достижений. - М.- 1993.- с. 201-205.