

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Кулундинского района алтайского края**

**Согласовано:**

Зам. директора по СП

И.Е. Ротэрмиль

**Утверждаю:**

Директор МБУ СП

«ДЮСШ»

В.А. Слепухин



**Программа экспериментальной работы  
тренера  
МБУ СП «ДЮСШ» Катаева И.Н.  
по теме:**

**«Организация тренировочного процесса на основе  
здоровьесберегающих технологий»**

**с. Кулунда, 2022**

## **Концептуальные основы (обоснование)**

Современный ребенок - человек, который страдает от дефицита общения, его единственным другом является компьютер. Следствием этого является заболевание глаз, опорно-двигательной системы, невротические и сердечно-сосудистые заболевания. Увеличивается количество детей не занимающихся физической культурой по причине:

- слабое здоровья и освобождения от занятий по медицинским показаниям;
- нежелание, слабой мотивацией на занятия;
- повышение тревожности.

Несвоевременное и нерациональное питание, состояние «тревожности» во время учебно-воспитательного процесса – вот факторы, имеющие решающее значение в жизни и здоровье школьников. Немаловажное значение имеет и гиподинамия (систематическое сидение перед телевизором и компьютером). Все это отражается на здоровье школьников.

По данным Всемирной организации здравоохранения общественное здоровье на 25% зависит от состояния окружающей среды и на 50% - от образа жизни человека.

По мнению доктора медицинских наук И.И. Брехмана: здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Здоровье выгодно биологически – организм сохраняется более эффективно и долговременно;

Здоровье выгодно экономически – здоровые люди сохраняют трудовые ресурсы, здоровье детей определяет экономическое развитие страны, ее способность и здоровье нации;

Здоровье выгодно эстетически – здоровый человек привлекает, заряжает окружающих людей положительной энергией.

Данная программа ориентирована на создание системы формирования, сохранения, укрепления здоровья учащихся школы.

**Цель опытно-экспериментальной работы:** создать комфортные условия обучения, способствующие формированию, укреплению и сохранению здоровья школьников.

**Задачи опытно-экспериментальной работы:**

- организация урочной и внеурочной деятельности по физкультуре на основе здоровьесберегающих технологий;
- решение воспитательных задач урока, направленные на формирование здорового образа жизни;

- формирование системы спортивно - оздоровительной работы.
- создание в школе условий жизнедеятельности, адекватных образовательному процессу и наиболее благоприятных для повышения уровня здоровья учащихся;
- формирование единой информационной базы по состоянию здоровья учащихся;
- введение в повседневную практику здоровьесберегающих технологий и оздоравливающих методик коррекции и укрепления здоровья;
- формирование ценностных ориентаций на формирование здорового образа жизни;
- развитие физкультурно-спортивной работы.

**Объект исследования** – тренировочный процесс, направленный на сохранение здоровья школьников.

**Предмет исследования** – процесс внедрения современных здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования:** если тренировочный процесс с учащимися будет построена на основе здоровьесберегающих технологий, то укрепится здоровье учащихся, поменяется их отношение к себе и окружающим, повысится качество успеваемости обучающихся.

**Ожидаемые результаты :**

- формирование у учащихся положительного отношения к здоровью как к личному качеству; формирование навыков здорового образа жизни;
- овладение новыми технологиями здоровьесберегающего характера.

**Критерии оценки:** понижение в процентном отношении числа учащихся с вредными привычками.

**Диагностический инструментарий:** данные медицинского осмотра учащихся;

анкетирование учащихся, родителей; тестирование, самоконтроль, консультации, наблюдения.

**Методы исследования:**

- изучение литературы по теме эксперимента, нормативных, инструктивно-методических документов;
- анализ документации;
- педагогическое наблюдение;
- опросы, тестирование, определение рейтинга, изучение и обобщение опыта и др.
- рефлексия
- коррекция и др.

**Этапы исследования**

**I этап. Подготовительный – 2021-2022 учебный год (Теоретический этап погружения в проблему).**

1. Оценка состояния здоровья детей,

Выявление детей «группы риска», состоящих на диспансерном учете.

1. Отбор эффективных методов оздоровления детей в условиях школы.
2. Обучение учителей основным методам профилактики осанки, близорукости.
3. Подбор литературы о здоровьесберегающих технологиях.
4. Введение ежедневной зарядки в начале занятий, проведение физкультпауз на уроках.

**II этап- формирующий (поисково-экспериментальный) – 2022-2023 учебный год**

1. Формирование групп .
2. Расширение сети кружков и спортивных секций.
3. Проведение «Дня здоровья»
4. Выработка рекомендаций по оздоровлению детей в домашних условиях.
5. Овладение и внедрение в практику работы учителей систематических упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и «зарядки для глаз».
6. Проведение Дней Здоровья (зимнего и весеннего).

**III этап. Заключительный – 2023-2024 учебный год**

1. Работа тренажерного зала.
2. Корректировка здоровья и психологической сферы.
3. Оздоровительная работа в летнем лагере.
4. Медицинские осмотры учащихся.

**Прогноз проекта (ожидаемый результат)**

В результате реализации проекта будет обеспечена более эффективная работа по сбережению здоровья учащихся, снижение уровня хронических заболеваний, при необходимости проведение профилактики и лечения в семейной амбулатории. Желание учащихся систематически заниматься физическими упражнениями и тренировками.

**Возможные риски:**

– отказ семейной амбулатории по независящим от школы причинам от совместных проектов;

**Основные мероприятия:**

| № | Основные мероприятия                                                          | Формы контроля      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 | Формирование единой информационной базы данных по состоянию здоровья учащихся | Наличие базы данных |

|    |                                                                                                       |                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Комплексная оценка состояния здоровья учащихся контрольных классов<br>Анализ результатов обследования |                                                                                                                 |
| 3. | Проведение необходимых лечебных и реабилитационных мероприятий на базе СВА                            | Отзывы родителей,<br>Анализ динамики<br>заболеваемости                                                          |
| 4. | Корректировка учебной, физической нагрузки и условий пребывания на тренировках                        | Рекомендации врачей, изменения в нагрузке, условиях обучения                                                    |
| 5. | Создание массовой спортивно-физкультурной системы                                                     | Ежедневная зарядка учащихся школы, физкультпауза, участие в школьных, городских спортивно–массовых мероприятиях |