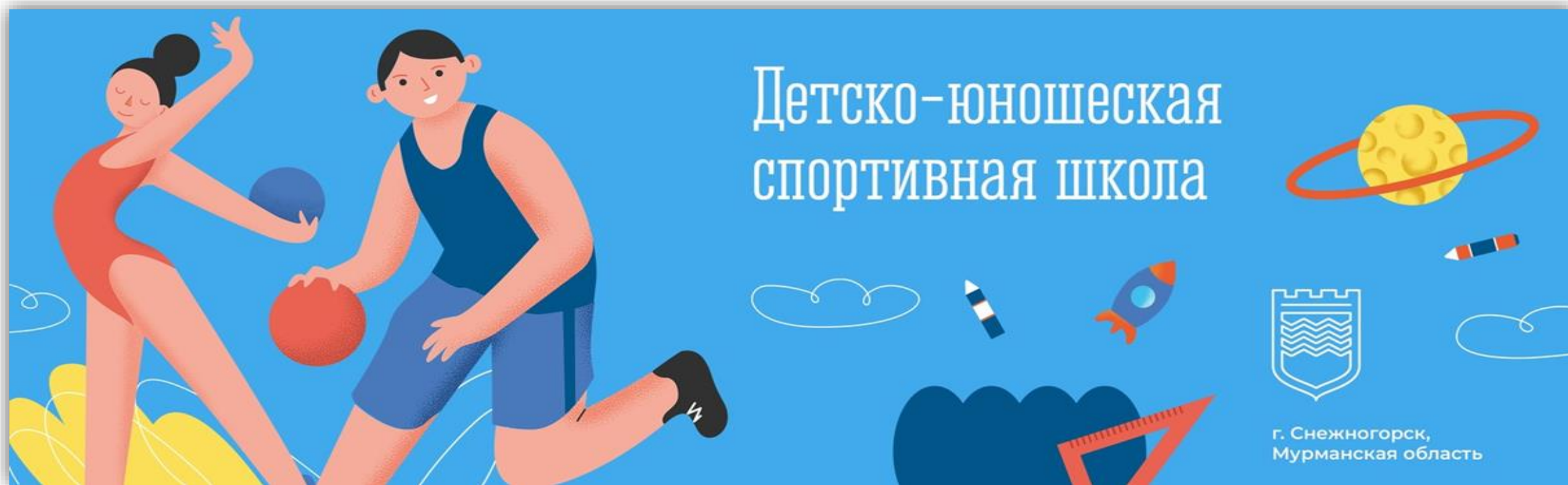


«Повышение качества подготовки спортсменов-лыжников посредством применения здоровьесберегающих и личностно ориентированных технологий»



МАУДО ДЮСШ г. Снежногорск
Тренер преподаватель Гулько А.В.

Цель здоровьесберегающих технологий -
обеспечение максимального сохранения
здоровья детей на протяжении всего периода
обучения.



Главная задача современного
образования – это выпустить
здоровых и образованных
учеников.

Задачи тренера:



- Оценить свои достоинства и недостатки в профессиональной деятельности. Откорректировать их, составив необходимый план работы;
- Повышать свои знания в сфере здравоохранения;
- Принимать активное участие в образовании здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении.
- Создавать необходимые условия для реализации необходимых программ и технологий.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.



Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:



Приобщение детей к физической культуре



Использование развивающих форм оздоровительной работы.



Виды здоровьесберегающих технологий медико-профилактические физкультурно-оздоровительные





ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

СНЕЖНОГОРСК

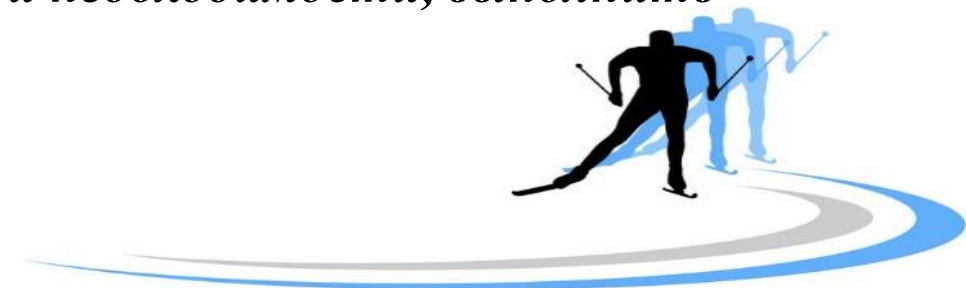


**Важнейшие требования
подготовки – обеспечение
дифференцированного и
индивидуального подхода к
обучающимся с учётом
состояния здоровья, пола,
физического развития,
двигательной
подготовленности,
особенностей развития
психических свойств.**



Для того чтобы избежать травм, нужно соблюдать следующие правила

- Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.*
- Освободить от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.*
- Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.*
- Заранее определить и подготовить место для занятий: проложить пробный круг, и тренировочные круги.*
- Крутизну склона выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.*
- Переходить с пологих склонов на крутые постепенно.*



Личностно-ориентированный подход

Основными подходами личностно-ориентированного образования являются:

- Разноуровневый подход - ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного ученику.
Дифференцированный подход - выделение групп детей на основе внешней дифференциации: по знаниям, способностям, типу образовательного учреждения.
- Индивидуальный подход - распределение детей по однородным группам: успеваемости, способностям, социальной направленности.
- Субъектно-личностный подход - отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.



Дифференцированное развитие физических качеств в группах

это подход, при котором учебный материал распределяется для групп с разным уровнем физической подготовленности.

Цель такого подхода — обеспечить гармоничное развитие физических качеств каждого ученика, минимизировать риск травматизма и создать условия для формирования положительного отношения к физической активности.



Соревновательные и игровые технологии

Игровой и соревновательный метод
способствуют:

- успешному накоплению
двигательного
опыта
- облегчает освоение программного
материала
- корректирует недостатки
физического
развития и моторики
- Улучшает пространственную
ориентировку,
координацию движений



Принципы здоровьесберегающей педагогики

- «Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.
- Главный приоритет — забота о здоровье учителя и ученика.
- Нагрузка должна соответствовать возрасту учеников.
- Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.
- Ответственность.



ЛЫЖНИКИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ