

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Хорольского муниципального района Приморского края

## **Памятка тренеру-преподавателю по применению здоровьесберегающих технологий в своей профессиональной деятельности**

**Характеристики тренировки, которые можно назвать  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМИ**

### ***1. Выполнение рекомендаций СанПиНа:***

требования к освещенности зала, требования к спортивному оборудованию и инвентарю, температурный режим помещения, проветривание помещения, уровень шума, место и длительность применения ТСО и др..

### ***2. Организация и структура тренировки:***

вводная часть (построение, приветствие, объяснение задач тренировки), разминка, реализация поставленных задач, заключительная часть (оценка и самооценка, построение).

### ***3. Психологический подход при проведении учебного занятия:***

учет индивидуальных особенностей обучающихся, учет их темперамента, умение работать с различными группами обучающихся (медлительными и гиперактивными и пр.), дифференцированный подход в обучении.

### ***4. Психологический климат учебного занятия:***

мажорность тренировки (эмоциональность), проявление доверительного подхода к обучающимся, наличие на тренировке эмоциональной разрядки, создание ситуации успеха и др..

### **5. Некоторые педагогические знания и умения:**

чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты), количество и чередование используемых на тренировке методов, плотность тренировки, темп окончания тренировки, определение момента наступления утомления обучающихся и снижения их активности, умение тренера - преподавателя оценить процесс формирования внимания и мышления, умение оценить уровень работоспособности обучающихся.

### **6. Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на тренировке:**

включение в учебные программы модулей по вопросам здоровья, постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

### **Анализ проведения тренировки с позиций здоровьесбережения:**

- 1) обстановка и гигиенические условия в помещении: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения зала, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
- 3) число методов обучения: словесный, наглядный;
- 4) чередование видов обучения;
- 5) наличие и выбор места на тренировке методов, способствующих активизации инициативы и самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию;
- 6) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- 7) позы обучающихся, чередование поз во время тренировки в соответствии с деятельностью;
- 8) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на теоретическом занятии — их место, содержание и продолжительность;

9) наличие в содержательной части тренировки вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; форматирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности здорового образа жизни;

10) наличие мотивации деятельности обучающихся на тренировке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к происходящему и т.п.;

11) психологический климат на тренировке. Взаимоотношения на тренировке: *между тренером и обучающимися* (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный); *между обучающимися* (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность);

12) наличие на тренировке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, и т.п..

*В конце тренировки обратите внимание на следующее:*

1) плотность тренировки, т.е. количество времени, затраченного обучающимися на работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80%;

2) момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у обучающихся в процессе учебной тренировки;

3) темп окончания тренировки.