**Значение здоровьесберегающих и компьютерных технологий тренировочном процессе.**

**Бартенев Евгений Викторович**

**МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа единоборств №3»**

**г. Тамбова**

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом знаний. Тренер, владеющий современными организационно-методическими технологиями работы в сочетании с психологическими компетенциями и знаниями о физических основах эффективности тренировочного процесса –востребованный и ценный специалист.

Рассматривая эффективные технологии применяемые в современном тренировочном процессе и результативность их использования, следует обратить внимание на здоровьесберегающие технологии и компьютерные технологии.

Здоровьесберегающая технология направленна на укрепление здоровья обучающихся, формирование знаний о зависимости укрепления здоровья от систематичности занятия спортом, на профилактику физических травм и психических перегрузок, а также на безопасное проведение учебно-тренировочного процесса. На наш взгляд одним из эффективных направлений можно считать внедрение в тренировочный процесс элементов хатха-йога, что предполагает освоение особой методики физических упражнений, в основу которой положен цикл последовательно усложняющихся физических статических упражнений или поз, в которых используется принцип чередования напряжения и расслабления мышц. Динамический эффект этих статических поз достигается увеличением числа их повторений и усложнением с увеличением амплитуды движений. Важный элемент хатха-йоги — овладение искусством мышечного расслабления, приемами целесообразного дыхания и методами концентрации внимания, что составляет основу аутогенной тренировки в спорте. Упражнения и позы йоги применяются для исправления дисбаланса мышц, вызванного односторонними тренировками, так как идет последовательная проработка всех групп мышц. Йога также хороша при реабилитации спортсменов после перенапряжения и травм, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма спортсменов под давлением жестких психологических, физических и прочих стрессовых ситуаций соревнований. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах.

Воспитание юного спортсмена – это сложный трудоемкий процесс его разносторонней подготовки. Занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни. Они развивают не только физические возможности, но и способствуют укреплению спортивного духа, дисциплины, умению противостоять вредным привычкам общества. Настойчивые, целеустремлённые занятия позволяют подросткам изменить свой образ жизни, сделать его полноценным, активным, интересным и здоровым

Ещё одним из эффективных современных инновационных технологий в тренировочном процессе, можно считать применение мультимедийных обучающих систем, мультимедийных контролирующих программ и тестов и т. д. Большую роль в информационном обеспечении тренировочного процесса играют видеоматериалы, позволяющие наиболее наглядно представлять информацию, связанную с динамическими процессами, например, при обучении различным двигательным действиям, анализе биомеханических характеристик, тактических действий и т. п. Такие материалы могут использоваться как самостоятельно в виде отдельного тематического видеофильма, так и быть компонентами соответствующих программно-педагогических средств. Структура обучающих программ определяется их задачами, которые в данном случае заключаются в следующем: представление в мультимедийном режиме основных фаз движения; моделирование эффективной техники спортсмена с учетом его биомеханических параметров; контроль и самоконтроль технической подготовленности спортсменов. Таким образом, обучающие по мультимедийным программам в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса можно использовать как тренажер, обучающую систему, применять в проведении диагностики и оценки уровня знаний и умений. Использование подобных программ в тренировочном процессе имеет принципиальные отличия по сравнению с традиционными формами и методами работы, например: Возможность формирования технических навыков спортсмена в условиях направленной деятельности тренера, коренным образом изменяя его функции. Использование в большей степени индивидуально-групповой формы организации тренировочного процесса. Осуществление контроля и самоконтроля успешности усвоения техники изучаемого элемента. Возможность повторения необходимого числа раз любой части изучаемого материала каждым спортсменом (особенно это касается возможности просмотра видеофрагментов, включая просмотр в обычном режиме, медленном, в режиме стоп-кадра). Более высокий уровень и скорость усвоения технического элемента. Кроме всего выше сказанного хочется отметить, что в перспективе важную роль в системе подготовки спортсменов могут играть 3D технологии. Как известно трехмерное представление информации является наиболее привычным и наглядным для человека: через зрение человек получает около 80 % всей воспринимаемой информации. Различные системы 3D визуализации и виртуальной реальности уже хорошо себя зарекомендовали с экономической точки зрения во многих отраслях, в силу их относительно дешевой реализации, и с развитием компьютерной техники, они все больше будут приобретать популярность в различных областях человеческой деятельности. Что же касается спорта и, особенно, сложнокоординационных видов, то здесь на данном этапе необходимо всесторонне изучить их возможности, разработать конкретные направления создания и реализации для решения профессиональных задач. Уже сегодня можно говорить о возможности широкого использования различных виртуальных тренажеров и обучающих систем с применением 3 D технологий в учебно-тренировочном процессе, например, при обучении сложнокоординационным упражнениям и идеомоторной тренировке в таких видах спорта как спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика и др. Однако для решения этих задач необходима консолидация специалистов из различных сфер деятельности: специалиста, обладающего знаниями в конкретном виде спорта, специалиста по 3 D технологиям и др.

В заключении следует отметить, что результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.