

## **Использование здоровьесберегающих технологий на тренировках по самбо в группе совершенствования спортивного мастерства**

Современная спортивная подготовка требует создания таких условий, при которых высокие тренировочные нагрузки сочетаются с сохранением здоровья спортсменов. Особенно актуально это для единоборств, где интенсивность тренировок и высокий уровень стрессовых воздействий создают риск переутомления и травм. В группе спортсменов-самбистов высокого уровня применение здоровьесберегающих технологий становится необходимым условием повышения спортивных результатов и устойчивости к нагрузкам.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс методических, организационных и педагогических решений, направленных на сохранение и укрепление здоровья спортсменов, профилактику переутомления и травматизма, а также повышение эффективности тренировочного процесса.

**Основные задачи:**

- обеспечение оптимального баланса нагрузки и восстановления;
- снижение риска травм и перенапряжения;
- контроль функционального состояния;
- формирование мотивации к безопасной тренировочной деятельности;
- создание условий для спортивного долголетия.

**Основные направления применения**

**1. Рациональное планирование тренировочной нагрузки**

- чередование нагрузок разной направленности;
- индивидуализация тренировочных планов;
- мониторинг состояния спортсменов.

**2. Профилактика травматизма**

- специализированная разминка;

- использование защитного оборудования;
- обучение технике страховки и падений.

### 3. Современные методы восстановления

- активное и пассивное восстановление;
- массаж, миофасциальный релиз;
- контрастные и криопроцедуры;
- контроль сна, питания и гидратации.

### 4. Психолого-педагогические технологии

- методы саморегуляции;
- визуализация и управление стрессом;
- развитие концентрации внимания.

### 5. Информационно-образовательные технологии

- повышение знаний о здоровье;
- использование цифровых приложений;
- видеоанализ техники.

Использование здоровьесберегающих технологий в тренировках самбистов высокого уровня обеспечивает снижение риска травм, повышение эффективности тренировочного процесса и устойчивость к высоким нагрузкам, что способствует достижению стабильных спортивных результатов и укреплению здоровья спортсменов.