**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта тренера - преподавателя**

 **МБУ ДО «ДЮСШ» Ковылкинского муниципального района РМ**

 **Горбунова Александра Ивановича**

Педагогическая проблема, над которой я работаю в течение трёх лет **- «Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни»**

«Хороший учитель - это...человек, знающий психологию и  педагогику, понимающий и чувствующий, что без знания науки работать с детьми невозможно.»

(В. А.  Сухомлинский).

Человек не может «просто жить» и выполнять свою работу, он должен обрести цель, в которой работа и профессия, он сам и его действия в профессии занимают определенное место.

1. **Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса***.*

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

* физическая культура и спорт;
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность опыта это, прежде всего, создание нового подхода к занятиям физической культурой и спортом, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со *здоровье сберегающей* направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», «дыхательную гимнастику», «силовую гимнастику», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, походы и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**

Основной целью ведущей педагогической идеи я считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной задачей учебной деятельности является:

1. Комплексная реализация базовых компонентов программы.
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по легкой атлетике.

 Задача тренера заключается в реализации базовых компонентов программы. Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

* учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат;
* беру за основу базовый уровень содержания программы, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на тренировке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья;
* обязательно планирую материал.

Именно в этом вижу создание здоровье сберегающего пространства на учебно-тренировочных занятиях.

Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности школьников *на здоровый образ жизни,* их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных, силовых качеств;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение данной здоровье сберегающей технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на тренировке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на неё. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Работа построена на принципах:

Принцип не нанесения вреда – построение образовательного процесса так, чтобы здоровье детей сохранилось, а по возможности и улучшалось.

Принцип действенной заботы о здоровье детей – все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение тренировок, организацию внеурочной деятельности учащихся, работу с родителями – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

Принцип триединого представления о здоровье – подходить к категории здоровья как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Принцип непрерывности и преемственности – проводить здоровьесберегающую работу не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке.

Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащегося.

Принцип контроля результатов, основанный на получении обратной связи, проведение диагностики, мониторинга здоровья.

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания.

В своей работе я применяю личностно – проектные и здоровье сберегающие технологии.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы обучающихся: групповые, метод проектов, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в группе, которая приходит на тренировку, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, тренер должен знать о состоянии здоровья учащихся. Как тренер-преподаватель, я считаю своей важнейшей задачей создание оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Поэтому в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку.

Тренировочные занятия проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей тренировки я провожу по возможности на открытом воздухе. Я стараюсь с детьми проводить и выходные дни на свежем воздухе: это походы в лес, различные соревнования. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности и современные медики. Научить школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро - задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребёнок испытывал потребность в нём. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод.

Дети с удовольствием принимают участия в соревнованиях различного уровня, от районных до российских.

На тренировке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда: индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников.

**3. Наличие теоретической базы опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровье сбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Определяя понятие красоты человеческого тела, русский учёный М.Ф.Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий отмечает и такие важные качества, как лёгкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Он считает, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены вам природой «в готовом виде», можно выработать самой с помощью физических упражнений.

Физкультура и спорт – одна из основ нашего здоровья. И где как не в спортивной школе, этот фундамент строить. Именно здесь надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость

Общеизвестно, что дети любят все новое, необычное, красочное. Только тогда они с большим интересом активно участвуют в предлагаемых им мероприятиях.

Великий русский учёный И.П.Павлов говорил: «Детей нужно учить легко и свободно». Я согласен с эго словами и стараюсь, чтобы на моих тренировках была создана дружеская доброжелательная атмосфера. Формирование правильных взаимоотношений между учащимися разного пола (девочками и мальчиками) предполагает воспитание естественных, деловых отношений между ними, основанных на уважении чести и достоинства друг друга. Большой интерес у учащихся достигается не только за счёт смены физических упражнений, но и путём различных способов организации, построения учащихся, внешнего оформления упражнений в движении, по разделениям, поточным способом, упражнения типа заданий, использование игры, соревнований.

Физическая нагрузка будет полезна лишь в том случае, если она соответствует возможностям и подготовленности учащихся. Один из способов дозировки упражнений основан на измерении частоты сердечных сокращений.

**4***.* **Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Какой бы содержательной ни была учебная программа, ее успешное выполнение целиком зависит от профессиональной подготовленности учителя, его педагогического мастерства. Считаю важнейшим условием работы четкое планирование учебного процесса. Стараюсь правильно и последовательно спланировать прохождение материала программы, исходя из воспитательных и дидактических задач, климатических условий, уровня подготовленности учащихся, оснащенности учебно-воспитательной базы, личного опыта.

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

Над формированием представлений о здоровье, здоровом образе жизни работаю как на тренировках, так через систему воспитательной работы. Внеклассная работа по физическому воспитанию – главный фактор школьной спортивной жизни. Это проведение спортивных секций, «Рыцарских турниров» ко дню Защитника Отечества, соревнований между группами секции «Легкая атлетика», внутришкольных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья» проведение спортивных суббот, дней Здоровья, участие в районных и республиканских соревнованиях. Во все мероприятия включаются подвижные игры, задания на ловкость, силовые упражнения, в которых с интересом принимают участие не только дети, но и родители. Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, республики, страны.

Здоровье сберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью . Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

 Успех работы по реализации здоровье сберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровье сберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Весь процесс обучения в условиях здоровье сберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

***1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями*.**

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

Основные задачи:

а) Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

в) Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения

г) Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

***2. Этап углубленного изучения.***

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

а) Уточнить представление об элементарных правилах здоровье сбережения.

б) Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

г) Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

***3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровье сбережению и дальнейшего их совершенствования.***

Цель - умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

а) Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровье сбережения.

б) Добиться выполнения правил здоровье сбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

в) Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Содержание тренировочного процесса регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на учебно-тренировочных занятиях. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на подгруппы.

Свои тренировки планирую в условиях 6-х часовой нагрузки в неделю. В работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я использую технологию проекта, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Проектная технология позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что тренировки развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут занятия до нескольких недель, а иногда и месяцев).

В процессе преподавания легкой атлетики я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках особое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на тренировочных занятиях гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения и, по возможности, изменить их в лучшую сторону.

**5. Оптимальность и эффективность средств.**

Всестороннее физическое воспитание и гармоничное физическое развитие детей могут быть достигнуты при выполнении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в их взаимосвязи. В процессе физического воспитания должны быть полностью использованы благоприятные возможности для формирования ценных моральных и волевых качеств. Эти возможности заключаются в коллективном и особо эмоциональном характере применения разнообразных средств физического воспитания в регламентации применения этих средств с помощью определённых требований и правил, в необходимости преодоления трудностей на пути к достижению физического совершенства. Посредством разнообразных средств физического воспитания педагог способствует формированию у учащихся красоты и гармоническому развитию тела, стройности, изящества, ловкости и уверенности в своих движениях. Одной из важных задач является создание у школьников правильных представлений об эстетике движений.

Для реализации данных принципов использую следующие педагогические методы и приёмы обучения:

1. Повышение двигательной активности детей.

2. Эмоциональный климат. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг. Комфортное начало и окончание занятия обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!" б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе". Эмоциональный климат во многом зависит от доброжелательного тона педагога, от юмористической составляющей педагогического общения.

3. Музыкальная терапия. Музыка может использоваться как оформление фона тренировочного процесса и как сопровождение отдельных его моментов. Тихая мелодичная музыка, используемая в заключительной части, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка, применяемая во вводной части, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придадут школьнику бодрость, улучшат самочувствие, психоэмоциональное состояние.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.

Немаловажную роль в приобретении учащимися глубоких и прочных знаний играет организация учебной деятельности школьников, правильный выбор педагогом методов, приёмов и средств обучения. В своей работе применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными тренировками провожу нестандартные: тренировки-игры, тренировки-соревнования, тренировки-состязания.

Мои ученики принимают участие и занимают призовые места в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, аи также в муниципальных и республиканских соревнованиях по легкой атлетике.

**6. Результативность опыта.**

Результатом деятельности тренера-преподавателя является подготовленность учащихся и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

По результатам своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволило:

 - Повысить успеваемость по предмету физическая культура.

- Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

- Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

- Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников.

О результатах моей работы можно судить по выступлениям моих воспитанников на муниципальных, республиканских:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название  | ФИО участника | Результат |
| **2018 год** |
| 1 | Первенство Приволжского федерального округа по легкоатлетическому четырехборью«Шиповка юных» | Команда юношей 2003-2004 г.р. | 1 место |
| 2 | Открытое Первенство Ковылкинского муниципального района по легкой атлетике | Рубцова К.Лобанова А.Латышов Д. | 2 место1 место2 место |
| 3 | Осенний легкоатлетический кросс Всероссийского дня бега «Кросс наций» | Сушилина ДарьяПонгарев Андрей Латышов ДанилТрякина АнастасияЛобанова Анастасия Вельмякина Валерия  | 1 место2 место1 место3 место3местоI место |
| 4 | Открытое Первенство г.о.Саранск по легкой атлетике в помещении | Рубцова Кристина | 3 место |
| 5 | Муниципальный этап Всероссийских соревнований «Шиповка юных» среди школьников Ковылкинского муниципального района | Девочки (2006-2007 г.р)Мальчики (2006-2007 г.р) | 2 место2 место |
| **2019 год** |
| 6 | Кубок КСШОР и Первенство Ковылкинского муниципального района по легкой атлетике | Вельмякина ВалерияЛобанова Анастасия | 3 место2 место |
| **2020 год** |
| 7 | Муниципальный этап легкоатлетического многоборья «Шиповка юных» | Андреев АртемТрякина АнастасияПангарев Андрей | 2 место1 место3 место |
| 8 | Первенство Республики Мордовия по легкой атлетике | Латышов Данил | 3 место |
| **2021 год** |
| 9 | Республиканские соревнования по видам выносливости памяти ЗРФК РМ А. Базарова | Гадаев Никита | 2 место |

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
3. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
7. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
8. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.
9. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.
10. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.
11. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.