**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта тренера-преподавателя по спортивной борьбе МУБ ДО «Ичалковская ДЮСШ »**

**Федина Николая Ивановича**

**ТЕМА**: «Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни»

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обоснована тем, собственно что в данный момент непросто по встречать безусловно здорового ученика. Напряженность учебного труда ученика довольно высочайшая, собственно что считается важным моментом падения самочувствия и подъема количества всевозможных отклонений в состоянии организма. Основаниями данных отклонений считаются неподвижный тип жизни (гиподинамия), накапливание негативных впечатлений без физиологической разрядки, психа -эмоциональные конфигурации.

Во все эпохи самочувствие являлось для человека единой, безоговорочной и непреходящей ценностью. Оно воздействует на все сферы людской работы, содействует настоящему подключению человека в социальную действительность, реализации загаданных им намерений, оно - задаток интенсивной насыщенной жизни и долгого срока жизни. Физиологические упражнения дают возможность «выравнивать» дефекты физиологической подготовленности обучающихся.

Все это возможно достичь лишь только на базе связи урочных форм занятий с в внеклассными. На любом тренировке идет по стопам отводить до 15-25 мин. времени для воспитания, с неотклонимым контролем.

Ключевая задача физиологического воспитания - помощь всестороннему развитию личности, укрепление и сбережение здоровья; необходимости общества в жителях со всех сторон на физическом уровне развитых, основных здоровый тип жизни, готовых к высокопроизводительной ученика.

Самочувствие - это не лишь только недоступность заболевания, но и здоровый тип жизни. Есть ряд моментов, которые определяют здоровый тип жизни: до этого всего, спорт и цивилизация, деятельная работа и отдых; рациональное питание; собственная и социальная гигиена; отказ от вредоносных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего навыка это, создание свежего расклада к тренировочным занятиям по спортивной борьбе, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного изучения, внедрение свежих инноваторских направлений на тренировочных упражнениях, которые создаются у ученика миропонимание здорового вида жизни, воспитывают культуру самочувствия. Для чего организуются самостоятельные занятия со самочувствие сберегающей тенденцией. Использую физиологические упражнения для профилактики болезней, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на воздухе, игры, турпоходы и т.д. Проведение всеохватывающей диагностики физиологического самочувствия студентов, обрабатывается и анализируется для последующего учебного планирования, итоги случаются до спортсменов. Все эти технологические расклады, станут в большой степени увеличивать энергичность в данном процессе самих учеников, станут благополучно развиваться и оздаравливаться, достигая при данном больших итогов в спортивной работы воспитанников.

**2. Условия формирования опыта**

Как тренер-преподователь, я считаю собственной важной задачей сотворения подходящих критерий для гармонического становления оригинальности всякого моего ученика . Довольно животрепещуща неувязка хранения и закрепления самочувствия ребят , потому что как раз самочувствие гарантирует вероятность удачной психической и общественной привыкания человека к условиям находящейся вокруг среды. Образование направлении учеников на здоровый тип жизни, их подготовленность к сохранению самочувствия создаются на базе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личной .

Довольно принципиально, собственно что по зонам ответственности включают познания, умения, отображают целостное всеохватывающее представление тех элементах социокультурного навыка, которыми завладевает ученик в процессе учебно-тренировочных упражнениях .

Образовательный процесс в области спорта основывается так, дабы были решены надлежащие задачи :

• Формирование гармонически развитой личности спортсмена при помощи воспитания бережного дела к самочувствию, интенсивного приобщения к физиологической культуре и спорту, к постоянным тренировкам;

• Укрепления самочувствия способами физиологического воспитания и самостоятельными формами занятий спортом;

• Обучение актуально важным двигательным умениям и навыкам;

• Развитие двигательных качеств;

• Воспитание необходимости в здоровом виде жизни, моральных и волевых качеств;

• Формирование почв познаний о физиологической культуре и спорте;

• Создание критерий и помощь к раскрытию, развитию телесных и духовных возможностей.

Использование предоставленной технологии может помочь мне осуществить работа учеников по формированию здорового вида жизни. Я обучаю ребят предохранять свое самочувствие, дорожить собственной жизнью и жизнь находящихся вокруг людей. Я постараюсь создавать так, что бы ученики были здоровы, на тренировках всякий раз находился здоровый психический климат, что бы ученики с желанием торопились на занятия. Любую тренировку я начинаю с улыбками, что бы ребята лицезрели , собственно что я пытаюсь им посодействовать выучиться всему что, собственно что принимаю во внимание и умею сам. Соблюдение режима труда и развлечений , смена форм и обликов работы могут помочь проводить продуктивно и любопытно. Я считаю, собственно что функциональная пропаганда по внедрению здорового вида жизни в жизнь всякого человека и общества обязана возлежать в базе изучения привития и формирования у подрастающего поколения ведущих основ , форм и моментов здорового образа жизни.

Наверное, нет на нынешний день воспитателя, который бы не воспользовался на собственных тренировках мультимедийные технологии. Внедрение предоставленной технологии может помочь устроить занятия увлекательнее , насыщеннее. Выбор информационных технологий обоснован потребностью изучения спортсменов с разными источниками информации, охватывая электрические носители. Я провожу абстрактные занятия, где использую ИКТ. Считаю действенным средством внедрение видеофрагментов на тренировках по спортивной борьбе. Ребята обучаются отрабатывать технику , бросков , как это делают мастера. При знакомстве с же другим спорта мы совершаем виртуальные заочные экскурсии по пространствам его зарождения. Способности применения сети Онлайн на упражнениях заключаются в поиске информации в Онлайне. Этим образом, креативный расклад разрешает очень максимально действенность применить в собственной работе богатый инструментарий, воображаемый передовыми компьютерными технологиями.

В собственной работе я использую личностно - направленное изучение , развивающее изучение , самочувствие сберегающие технологии.

Для реализации установленных целей и задач пользуюсь любыми формамит работы: массовыми, способами персональных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при данном предусматриваю интересы ребят , их двигательные и психологические способности .

Как ведомо в, который приходит на задание физиологической культуры, вдали не один и тот же состав учеников. Все выделяются по собственному физиологическому развитию, состоянию самочувствия , подготовленности. Есть учащиеся, отлично подготовлены на физическом уровне. И в одном ряду с ними - учащиеся со средней и в том числе со слабой подготовкой. Нередко хворает ОРЗ, а некто содержит хроническое болезнь, а некто здоров. Для такого верно осуществить работу с учащимися , не нанести урон их самочувствию , наставник обязан заботиться о состоянии самочувствия учеников . В следствие этого в начале учебного года учащиеся протекают медосмотр, с итогами которого я в обязательном порядке знакомлюсь. Вслед за тем в согласовании с физическим развитием, состоянием самочувствия , уровнем тренированности и уровнем совместной физиологической подготовленности подростков дозирую нагрузку на тренировках.

**3. Теоретическая база опыта**

* в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок;
* использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности;
* использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации;
* для участия в дистанционных олимпиадах, конференциях через сеть Интернет;
* использование учащимися для подготовки домашнего задания;
* для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах.

**4.Технология опыта**

Одной из нешуточных, пока же до конца не решенных задач, считается подготовка воспитателей к работе по внедрению самочувствие сберегающих технологий в школе. Самочувствие сберегающие образовательные технологии - это почти все из своих людей большинству воспитателей специалист по психологии педагогические способы, способы, технологии, которые не наносят прямого или же косвенного вреда самочувствию (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому виду жизни малыша на базе самочувствие сберегающих технологий обязана замерзнуть приоритетным направлением в работы всякого образовательного учреждения для ребят школьного возраста.

В.И. Ковалько сообщает , триумф работы по реализации самочувствие сберегающих технологий находится в зависимости от множества элементах :

• активного роли в данном процессе самих учащихся;

• создание самочувствие сберегающей среды;

• высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

• планомерной работы с родителями;

• тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Целый процесс изучения в критериях самочувствие сберегающей педагогики подключает в себя 3 шага, которые выделяются приятель от приятеля как личными задачи , например особенностями способа .

1-ый . Период исходного ознакомления с ведущими мнениями и представлениями.

Задача - образовать у учащегося почвы здорового вида жизни и достичь выполнения примитивных правил самочувствие сбережения.

Главные задачки :

1. Сформировать смысловое представление об примитивных правилах самочувствие сбережения.

2. Создать простые представления об ведущих мнениях здорового вида жизни.

3. Добиться выполнения примитивных правил здоровье сбережения (на уровне начального умения).

4. Предупредить недопонимание ведущих мнений здорового вида жизни.

2 . Период глубокого исследования.

Задача - образовать настоящее осознание почв здорового вида жизни.

Главные задачи :

1. Уточнить представление об примитивных правилах самочувствие сбережения.

2. Добиться равномерного выполнения правил самочувствие сбережения.

3. Формирование буквально важных познаний , умений, способностей , оптимальных способов мышления и работы .

3-ий . Период укрепления познаний , умений и способностей по самочувствие сбережению и последующего их улучшения .

Цель-умение переместить в опыт, владеющий вероятностью его мотивированного применения . Главные задача:

1. Добиться прочности и автоматизма выполнения правил самочувствие сбережения.

2. Добиться выполнения правил самочувствие сбережения в согласовании с притязаниями их практического применения .

3. Обеспечить вариативное внедрение правил здорового вида жизни в зависимости от определенных практических событий .

Уроки физиологической культуры рассчитываю в критериях 3-х часовой нагрузки в неделю. В собственной работе большое количество интереса уделяю развитию практических способностей , важных в различных телесных обстановках , ответственному , функциональному отношению студентов к урокам физкультуры, объясняю при данном значимость систематических и регулярных занятий физиологическими упражнениями. Добиться производительности урока, я определяюсь на индивидуальный расклад к ученикам , на создание истории , в которой обучающийся нацелен на креативный поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная разработка изучения может помочь в разработке творческой атмосферы на уроке, а например же делает нужные обстоятельства для становления персональных возможностей ребят .

С целью активизации мышления студентов и формирования внимания к физиологической культуре пользуюсь проблемное изучение . Для выработки у обучающихся беспристрастной оценки собственных достижений, формирования ответственности пользуюсь технологию самомнения , где ученики определяют собственную отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке ведется тест итогов работы и не оцениваются качества личности.

**5.Анализ результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я утверждаю, что внедрение системы работы по здоровье сберегающим образовательным технологиям позволит:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

Здоровье сберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры

**6.Трудоемкость опыта**

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 физическому воспитанию.

Моя задача как 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 образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на занятиях, 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.

Средства и методы

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий применяются следующие группы средств:

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

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

**7.Адресность опыта**

Опыт может быть востребован учителям физической культуры тренерам ДЮСШ. В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые занятия, мастер-классы на республиканском тренерском совете выступаю на заседаниях МО педагогов, педсоветах, муниципальных семинарах.