*Представление педагогического опыта тренера-преподавателя*

*по тяжелой атлетике МУДО «ДЮСШ №1» г.о. Саранск*

*Мадякина Геннадия Николаевича*

***тема: «Здоровьесохраняющие технологии у юных спортсменов»***

***1.Актуальность и перспективность опыта***

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью, которое влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализацию  задуманных им планов, это - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу. В то же время происходит наиболее интенсивный рост в развитии и формировании здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Актуальность проблемы, над  которой  я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.  Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия). Физические упражнения позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущие здоровый образ жизни, готовые к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Перспективность моего опыта состоит в создании нового подхода к учебно-тренировочным занятиям по тяжелой атлетике, базирующихся на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использования новых инновационных направлений, которые формируют у обучающихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Проведение комплексной диагностики физического здоровья обучающихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до спортсменов, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в учебном процессе самих обучающихся, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

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

Как тренер-преподаватель, считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего воспитанника. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности детей на здоровый образ жизни, формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной,  ценностно-смысловой, общекультурной, личностной информационной, коммуникативной. Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает ребенок в процессе учебно-тренировочных занятий.

Образовательный процесс в области спорта строится так, чтобы были решены следующие задачи: формирование гармонично-развитой личности спортсмена, посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре и спорту, к регулярным тренировкам; укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий спортом; обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных качеств; воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств; создание условий для развития физических и духовных способностей. Применение данной технологии помогает мне организовать деятельность формирования здорового образа жизни у обучающихся. Учить их сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогает проводить занятие продуктивно и интересно. Считаю, что активная пропаганда здорового образа жизни должна лежать в основе обучения и воспитания подрастающего поколения.

В своей работе применяю личностно – ориентированное и развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии. Для реализации поставленных целей и задач использую формы и методы работы: групповой, индивидуальный, фронтальный, а также самостоятельные занятия. При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе заня­тий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выпол­няют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные ус­ловия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к трени­ровке. При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индиви­дуальный подход к каждому обучающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия:* утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию трене­ра, который рекомендует комплексы упражнений, последователь­ность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Время проведения занятий планирую в зависимости от условий тренировки, ре­жима учебы и отдыха юного спортсмена. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабиль­ным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Достижения спортсменов, планирующих свои наилучшие спор­тивные результаты в оптимальном возрастном периоде, как прави­ло, являются высокими и стабильными. Вместе с тем следует учитывать и то, что ориентация на оптимальные возрастные гра­ницы достижения высших результатов, оправданная для большин­ства, не всегда может быть верной применительно к отдельным выдающимся спортсменам с ярко выраженными индивидуальными особенностями.

В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип "от простого - к сложному". 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.

**Теоретическая база 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. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К. Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология».

В основе опыта лежит:

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004г.

2.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004г.

3.Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.

4.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.

 5.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007.

**4.Технология опыта.**

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

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «Здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья тренера и обучающегося.

Все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью. Приоритет заботы о здоровье обучающегося должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса. Непрерывность и преемственность ведется на каждом занятии.

Соответствие содержания, организации обучения, объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающегося. Комплексный, междисциплинарный подход, объединяет действия тренеров, психологов и врачей. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

У каждого обучающегося надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым тренером неизбежно встает задача качественного обучения, и воспитания подрастающего поколения, в решении которых могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся; разнообразные психолого-педагогические технологии.

**5.Анализ результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что при сравнении протоколов сдачи СФП и ОФП нормативов в начале учебного года и в начале второго полугодия свидетельствует о том, что у юных тяжелоатлетов повышается степень физической подготовленности.

Работая, по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

 - Повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся.

- Повысить интерес обучающихся к занятиям тяжелой атлетикой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

- Повысить динамику состояния здоровья обучающихся.

- Здоровьесберегающие технологии, несомненно, должны использоваться в процессе оздоровления юных спортсменов.

О результатах моей работы можно судить выступление моих воспитанников на муниципальных и республиканских соревнованиях, где они являются победителями и призерами.

**6.Трудоемкость опыта**

Основной задачей образовательной деятельности является: комплексная реализация базовых компонентов образовательной программы. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим: учебный материал должен соответствовать требованиям образовательной программы. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

Именно в этом вижу создание здоровьесберегающего пространства на занятиях по тяжелой атлетике.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств: гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

**7.Адресность опыта**

Данный опыт может быть востребован учителям физической культуры, тренерам – преподавателям ДЮСШ. Опыт можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогом с большим стажем работы. Рекомендован для размещения на сайте образовательного учреждения.