***Представление педагогического опыта тренера-преподавателя***

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

***Якушкина Роберта Рафиковича***

***Тема:*** *«****Влияние двигательной активности и спорта на организм человека****»*

***Актуальность и перспективность опыта***

Актуальность опыта обусловлена тем, что движение человека – это жизнь.  Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, условия здорового образа жизни, положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Здоровье человека во многом зависит именно от характера и объема физической активности.

Систематические занятия спортом делают мышцы более сильными, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Движений должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать. При этом необходимо учитывать, что спонтанные движения компенсируют только 18-20% нормы двигательной активности, поэтому так важно организовать правильный двигательный режим.

Тренер-преподаватель, прежде всего, должен использовать правильные подходы к тренировочным занятиям, в которых применяются занятия на свежем воздухе, интегральную и сбалансированную подготовку. Все эти подходы, будут повышать степень активности обучающихся, а так же достигать высоких спортивных результатов.

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

Уровень работоспособности человека во многом определяется функциональным резервом организма. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья, происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма: центральном, системном, органном, клеточном.

Я считаю, что главной задачей для тренера-преподавателя является создание оптимальных условий для развития каждого воспитанника. Очень часто я встречаюсь с тем, что у воспитанников пониженная работоспособность, апатия, невнимательность, низкая физическая и психологическая подготовленность. В связи с этим проблема сохранения и укрепления здоровья детей очень актуальна, так как именно здоровье обеспечивает возможность успешной психологической и социальной адаптации юного спортсмена к условиям окружающей среды.

В своей практике я использую систему подводящих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на развитие мышц ног, на растяжку и расслабление.

**Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах академика В.В. Парина (1969). «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем».

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для полдержания оптимального тонуса ЦНС**,**облегчают движение венозной крови пососудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление.

Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц.

Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональной длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат.

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается снижение всех основных факторов риска НЕС — содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Б.А. Пирогова (1985) в своих наблюдениях показала: по мере роста УФС содержание холестерина в крови снизилось с 280 до 210 мг, а триглицеридов со 168 до 150 мг%.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. Увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Поскольку непрерывная нагрузка тренирует сердце, оно приобретает способность выбрасывать с каждым сокращением больше крови, чем нетренированное. Чем интенсивнее упражнения и чем дольше выполняет их человек, тем выше становятся функциональные способности его организма.

Существует два типа упражнений — аэробные (требующие кислорода) и анаэробные (не требующие кислорода). Аэробными называют упражнения, использующие для длительного напряжения мышц энергию, для высвобождения которой нужен кислород. Анаэробными называют упражнения, использующие для кратковременных вспышек мышечной активности энергию, запасенную организмом.

Непрерывные интенсивные упражнения, продолжающиеся более 2 мин (бег, плавание на большие дистанции, велосипедные и лыжные гонки), тренируют аэробную систему. В присутствии кислорода мышцы эффективно вырабатывают энергию.

Такие нагрузки, как поднятие тяжестей, бег на короткие дистанции, тренируют анаэробную систему.

**4.Технология опыта.**

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

В своей педагогической деятельности я использую современные образовательные технологии:

– анализ научно-методической литературы.

– педагогический эксперимент.

– педагогическое наблюдение.

– педагогическое тестирование.

– методы математической статистики

**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 детей, занимающихся футболом повышается степень физической подготовленности.

Работая по комплексным образовательным технологиям позволило:

- 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

- влияние физических упражнений совершенствует строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

**6.Трудоемкость опыта**

Условием для активных тренировокв учебно-тренировочном процессеявляется создание правильного тренировочного режима. При использовании данного опыта,  я столкнулась с большим    объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, обобщить и представить как совокупность знаний.

**7.Адресность опыта**

Данный опыт может быть рекомендован учителям физической культуры, тренерам-преподавателям ДЮСШ. Опыт можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогом с большим стажем работы.