***Представление педагогического опыта***

***тренера - преподавателя по тяжелой атлетике***

***МУДО «СДЮСШ № 4»***

***Пимкина Евгения Александровича***

***Тема: «Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков»***

***Актуальность и перспективность*** ***проблемы***

Актуальность опыта обусловлена тем, что движение для человека – это жизнь. Именно поэтому организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности посредством активного образа жизни.

Цель физического воспитания в образовательном процессе - сформировать двигательные навыки ребенка, направленные на укрепление его физического здоровья и занятий спортом. Существует множество факторов, которые влияют на здоровый образ жизни - это, прежде всего: физическая культура, спорт, активный образ жизни, отдых, правильное питание. Важно заметить, что физическое **развитие** человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. В процессе занятий **спортом закаляется воля**, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

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

**Теоретическая база опыта**

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на занятиях тяжелой атлетикой строится с учетом общенаучных принципов методологии педагогики:

* *принцип систематичности и последовательности* – это регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, постепенное увеличение физической нагрузки (переход от простых упражнений к более сложным упражнениям). То есть данный принцип обеспечиваетнепрерывность образовательного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, последовательностьв освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в практике преподавания и как следствие совершенствование функциональных систем организма;
* *принцип наглядности* – это формирование представлений у обучающихся образа двигательного элемента перед попыткой выполнить посредством совокупности ощущений, поступающих от органов чувств: зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Данный принцип реализуется через: демонстрацию изучаемых двигательных действий педагогом или наиболее подготовленным обучающимся; использование схем, видео с образцами техники изучаемых двигательных действий; использование звуковых сигналов и др.;
* *принцип воспитывающего обучения* – в ходе учебного процесса педагог должен давать ученику не только знания, но и формировать его личность;
* *принцип сознательности и активности* – формирование у обучающихся устойчивого познавательно интереса, стимулирования стремления к самопознанию. Осуществляется посредством применения на занятиях различных технологий, форм и методов обучения, способствующих активизации внимания и знаний у обучающихся;
* *принцип научности* – в содержание обучения можно включать только объективные научные факты, теории и законы, отражающие современное состояние науки или направление творческой деятельности;
* *принцип доступности* – соответствие объема изучаемого материала, средств, форм и методов обучения с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и уровнем их подготовленности. В практике преподавания данный принцип обеспечивает, прежде всего, соответствие объема движений и степени трудности в процессе обучения с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности. Реализация принципа осуществляется путем анализа уровня знаний, умений и навыков обучающихся и на основании полученных данных составления рабочей программы, ориентируясь при этом на утвержденные программные и нормативные требования;
* *принцип динамичности* – постепенное повышение требований к обучающимся, применение новых, более сложных упражнений. Например, увеличение физической нагрузки и координационной сложности двигательных действий, т. е. разучивание новых упражнений или совершенствование техники;
* *принцип связи теории с практикой* – закрепление теоретических основ в практической деятельности. Например, изначально изучается теория техники двигательных действий, а после происходит ее освоение на практике.

На сегодняшний день в педагогике уделяется повышенное внимание к развитию и совершенствованию двигательных умений и двигательных навыков, есть множество методов и приемов в организации обучения. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы, это лишь небольшая их часть. Совершенствование двигательного навыка осуществляется за счет многократного повторения движения, делая приобретенные навыки более прочными.

**Ведущая педагогическая идея**

 В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности. Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни. Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Обучая в процессе физического воспитания, преследуют образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом предопределяют дидактические особенности физического воспитания.

**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 тяжелой атлетикой 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.

**Трудоемкость опыта**

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

**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.