**Публичное представление собственного передового педагогического опыта тренера-преподавателя по спортивной гимнастике**

***Тихоновой*** ***Оксаны*** ***Владимировны.***

**Тема: Влияние подвижных игр на *развитие физических качеств***

 **юных спортсменов.**

Главной задачей педагогического образования заключается в эффективности использования подвижных игр, эстафет, и их влияние на развитие физических качеств у юных спортсменов. Развитие физических качеств является обязательным условием каждого занятия и должно способствовать повышению двигательной активности обучающихся. Чем лучше обучены дети, тем успешнее развиваются у них физические качества. Физическими качествами называют – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, они проявляются только при выполнении конкретных двигательных действий. Достижение высокого уровня общей физической подготовки обучающихся, решается путем применения подвижных игр, эстафет на занятиях спортивной гимнастикой.

***1. Актуальность и перспективность***

Здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Общее положение дел свидетельствует об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Исследования ученых в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома большую часть времени проводят в неподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы. От уровня физической подготовленности человека также зависит развитие утомления. Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности. Игра является эффективным средством и методом развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они учатся согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

**2.Теоретическая база опыта**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.). Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими.

Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. П.Ф.Лесгафт, основоположник научно - общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

Игры помогают создать на занятии эмоциональный фон. Применение игр позволяют повысить уровень всесторонней физической подготовленности и развивать физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.

Применяя игры, обучающиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту и ловкость. Использование подвижных игр, эстафет позволяет проводить занятие эмоционально, дает возможность значительно повысить плотность занятия. Поэтому применение игры и эстафет учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты, включаемые в процессе физического воспитания, являются одним из ценных способов формирования положительных черт характера детей и подростков. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога.

***3. Ведущая педагогическая идея***

Ведущая педагогическая идея заключается в выделении педагогического потенциала подвижных игр и эстафет, обоснование особенностей их использование в образовательном процессе в условиях спортивной школы. Применение подвижных игр и эстафет изменило содержание самостоятельной деятельности детей, и наполнило ее двигательным и оздоравливающим компонентом.

Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре по желанию самих учащихся происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. В то же время включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов эффективно повышают степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности занимающихся. Рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, будет способствовать более успешному формированию сложных двигательных навыков.

Чтобы обучающиеся смогли раскрыть свои потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Систематически использование подвижных игр, эстафет позволяет сделать занятие более эмоциональным и эффективным, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у юных спортсменов. Практика показала, что обучающиеся охотно выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности. Конечно же, учебно - тренировочный процесс не может быть полноценным, если в нем будет применяться один единственный игровой метод. Только применение в совокупности различных методов может сделать учебно-тренировочный процесс по-настоящему эффективным, результативным и интересным, но в моей системе педагогического опыта работы с детьми он занимает особое место в освоении технических и тактических действий и в развитии физических качеств.

Большое значение для развития физических качеств имеют повороты в движении и на месте и увертывания от партнера. Большие требования предъявляют игры к способности сохранять равновесия в процессе передвижения, борьбы за мяч и в других случаях. Из вышеизложенного видно, что основным в игре является движение. Оно может иметь различный характер. В одних случаях – это преодоление расстояния с максимальной быстротой, в других – преодоление сопротивления в борьбе. В первом случае в основном развивается быстрота движения, во втором – сила.

Проведенные педагогические наблюдения были направлены на выявление отношений обучающихся к тем или иным комплексам упражнений, играм, на определение происшедших сдвигов в развитие физических качеств. Упражнения, проводимые в форме эстафет, вызывали эмоциональный подъем и большую заинтересованность. Используемые разнообразные виды деятельности способствовали накоплению двигательного опыта, сохранению здоровья, развитию физических качеств у юных спортсменов.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые. Игры должны соответствовать подготовленности обучающихся.

Каждая игра состоит из ряда различных элементов. В нее входят ходьба, бег, прыжки, ловля и передача мяча и многие другие движения. Она требует умения ориентироваться в складывающейся обстановке, проявления внимания, и морально – волевых качеств. Должна быть такой трудности, чтобы ее участники могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные игры следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся организованно. Необходимо также использовать игры для развития согласованных действий воспитание внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития, какого – либо физического качества. В играх развиваются комплексно все физические качества.

***5. Анализ результативности***

Проведенные педагогические наблюдения были направлены на выявление отношений обучающихся к тем или иным комплексам упражнений, играм, на определение происшедших сдвигов в развитие физических качеств. Подвижные игры, проводимые в форме эстафет, вызывали эмоциональный подъем и большую заинтересованность.

Достижением моего педагогического опыта по внедрению специальных игр воспитанников в тренировку, является положительный эмоциональный фон занятий. Дети с большим интересом и энтузиазмом выполняют игровые задания и установки тренера-преподавателя.  Все это влияет на развитие нравственных и волевых качеств детей – взаимопомощи, уважения, целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Обзор результатов выступления моих воспитанников в официальных соревнованиях муниципального уровня позволяет сделать вывод о том, что данный практический метод тренировки оказывает большое влияние на становление мастерства моих воспитанников.

 Таким образом, результаты исследований подтверждают целесообразность применения подвижных игр, эстафет в развитии двигательных качеств у юных спортсменов.

***6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта***

При использовании данного опыта, я столкнулся с большим объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, структурировать, обобщить и представить как совокупность знаний об игровом методе тренировки – это и стало единственной трудностью в моей работе.

***7. Адресные рекомендации по использованию опыта***

Данный опыт рекомендовано использовать как начинающим тренерам-преподавателям, так и тренерам-преподавателям с большим стажем работы.