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

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

***Бородулина Павла Сергеевича***

тема: «Формирование здорового образа жизни у младших подростков по средствам спортивно-оздоровительной деятельности (на примере футбола)»

**Актуальность и перспективность опыта**

Основу детского спорта составляют учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, являющиеся важными структурными звеньями системы непрерывного физического воспитания.

Основные цели деятельности детских спортивных школ – формирование у учащихся здорового образа жизни, культуры здоровья, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и, конечно же, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков. Составной частью их работы должна быть информационно-образовательная деятельность, направленная на пропаганду детско-юношеского спорта и формирование навыков здорового образа жизни.

Основной вид деятельности детско-юношеской спортивной школы – учебно-тренировочный процесс, обеспечивающий многолетнюю подготовку спортсмена. Это специфический для спорта способ реализации физического воспитания, основными субъектами которого являются воспитанник (юный спортсмен) и тренер-преподаватель. Цели, задачи и функции, сформулированные в отношении процесса физического воспитания в целом, относятся и к учебно-тренировочному процессу, который должен обеспечивать решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач.

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

Для достижения целей формирования ЗОЖ у юных футболистов необходимо учитывать следующие условия:

Первое условие оздоровления это создание во время тренировочного процесса гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения тренировочного процесса и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самой, с помощью администрации, медицинского работника, родителей воспитанника.

Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима во время тренировочного процесса, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего тренировочного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

**Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах:

1. Вайнер Э. Н. Валеология и здоровье человека // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2008. № 12.

2. Зубов В. Н. Здоровье нации и будущее России // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2008. № 6.

3. Кучегашева П. П. Мое здоровье: кн. для учителей ОУ. М.: Глобус, 2008.

4. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: методич. пособие. М.: ВАКО, 2008.

## 5.Г. А. КочарянРоль здоровьесберегающих технологий «СпАрт» в общеобразовательной системеhttps://refdb.ru/look/1924942-p8.html

**Технология опыта.**

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

Для создания условий мотивации к занятиям по футболу я использую:

1. *Валеологическое просвещение воспитанников и их родителей.*

На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, рассказываю о профилактике заболеваний, о необходимости полноценного питания. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные. На занятиях практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность детей, повышает интерес, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

2. *Основными видами нетрадиционных занятий* являются сюжетно-ролевые занятия, уроки здоровья. На тренировочном занятии детей делю на группы, в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. Например, ходьба по лестнице, гимнастическим палкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*3.Комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод*. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку. С целью полного и точного описания техники упражнений для наглядности показываю последовательность действий. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Уверен, что методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Именно на интересе детей к занятиям необходимо строить тренировочный процесс, тем самым, формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На своих занятиях стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка “появился аппетит” заниматься спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Профилактика гиподинамии во многом зависит и от позиции семьи к данной проблеме. Именно поэтому я уделяю большое внимание на привлечение семей в различные мероприятия внеурочной деятельности.

**Анализ результативность опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, чтопри сравнении протоколов сдачи СФП и ОФП нормативов в начале учебного года и в начале второго полугодия свидетельствует о том, что у юных футболистовповышается степень физической подготовленности, дети стали меньше болеть простудными заболеваниями, что свидетельствует повышению иммунитета.

Работая по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

–повысить динамику роста физической подготовленности занимающихся;

– повысить интерес учащихся к занятиям и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;

– повысить динамику состояния здоровья учащихся;

– здоровье сберегающие технологии, несомненно, должны использоваться в процессе оздоровления юных футболистов.

**Трудоемкость опыта**

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья занимающихся.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности юных футболистов.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

При использовании данного опыта, мне пришлось проанализировать большой объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, обобщить и представить как совокупность знаний.

**Адресность опыта**

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