**САМОАНАЛИЗ**

**профессиональной деятельности тренера-преподавателя**

**МКУ ДО «ДЮСШ»**

**Искитимского района Новосибирской области**

**Гуц Алексея Алексеевича**

**Тема: формирование личности юного борца, стремящегося к здоровому образу жизни, к достижениям в спорте, любящего свою Отчизну посредством организации эффективных учебно-тренировочных занятий и воспитательную работу.**

Тренером-преподавателем по греко-римской борьбе работаю с 2017 года в МБУДО «ДЮСШ.

Работа с группами ведется согласно дополнительной общеобразовательной программе по греко-римской борьбе, утвержденной тренерским и педагогическим . Программа составлена в соответствии с законодательными и нормативными документами в области образования и физической культуры и спорта, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2008 года (авторы Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. **В программу внесены изменения с учётом материально-технической базы ДЮСШ, интересов детей и подростков, опыта тренера-преподавателя, традиций спортивной школы.**

Для занятий групп всех этапов обучения имеется спортивный зал с гладким деревянным полом, специализированное покрытие (борцовский ковер); спортивный инвентарь: тяжелые набивные мячи (1-3 кг); легкие мячи; резиновые амортизаторы, «Болгарские мешки»; тренажер («Римский стул); скамья для пресса; страховочные маты; канат; съемные турники для подтягивания; съемные брусья; гантельный ряд (3-12 кг); олимпийские грифы; диски для штанги (5-20кг); штанги в сборе (25-35кг); гири (8-32 кг); манекены; стойки для приседаний; скамья для жима; столб для лазанья. Имеется возможность посещать бассейн и сауну. Сделали футбольное поле. Технические средства: видеокамера для записи тренировочного процесса, штатив для камеры телевизор, DVD-проигрыватель, фотоаппарат.

В современном обществе с интенсивным развитием информационных технологий и распространением «гаджетов», все меньше остается места для физических занятий. Улучшение здоровья, пропаганда здорового образа жизни всего населения и особенно детей и молодежи остается одной из важнейших задач рабочего поселка Линево, в котором проживает более 20-ти тыс.человек (в том числе 3000 дети в возрасте 6-18 лет). В общеобразовательных школах Линево более 30% детей имеют показания к занятиям в группах лечебной физкультуры (из данных по школам), так как имеют различные нарушения здоровья. Остро стоит проблема досуговой занятости подростков и молодежи в свободное время, что может стать причиной совершения ими противоправных поступков, административных и уголовных правонарушений.

В связи с этим особое место приобретает актуальность привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время. Греко-римская борьба – это одно их древнейших единоборств современности. Как правило, к тренерам по греко-римской борьбе приходят мальчишки. Этот вид спорта дисциплинирует детей, они становятся более организованными и собранными. Кроме того, греко-римская борьба развивает гибкость и растяжку, силу, скорость в движениях и координацию, умение анализировать, рассчитывать на несколько ходов вперед свои действия. Со временем у спортсмена формируется развитое атлетическое тело, которым он умеет безупречно владеть. Греко-римская борьба не только укрепляет физическое здоровье, но и является мощным средством воспитания личностных качеств настоящих граждан своей страны.

**Целью** моей работы является**:** развитие личностных качеств юного спортсмена, стремящегося к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом, к высоким спортивным достижениям, патриота своей страны.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

1. *Оздоровительная:* укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление нервной, сердечнососудистой систем, обучение культуре здорового образа жизни, навыкам закаливания и режима дня, негативное отношение к вредным привычкам.
2. *Образовательная:* повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки, развитие двигательных качеств, изучение и совершенствование техники борьбы; обучение самостоятельному использованию средств физического развития, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов спортивных разрядов.
3. *Воспитательная:* воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость ,коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, уверенность в себе, терпеливость), воспитание патриотизма, воспитание эстетических чувств, воспитание трудолюбия.

Считаю, что полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала. Учебно-педагогический процесс является довольно многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, и попытки его форсировать отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Перспективное планирование предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся. Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и должно иметь конечную цель и задачи, которые зависят от контингента занимающихся, имеющихся кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

На каждом этапе подготовки ставлю свои, специфические задачи.

**На спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки** ставлю задачу привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,

**На учебно-тренировочном этапе подготовки** ставлю задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

К основным принципам, в соответствии с которыми строю процесс обучения относятся: **сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.**

**Сознательность**. Даю занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

**Активность**. Обучаю так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике. Если борец знает, как действовать, какого результата добиваться, то задания даются с учетом его знаний. Если задача решается учащимися успешно, то это повышает его активность. Поэтому даю задание самим найти правильное решение задачи.

**Наглядность**. Изучение материала строю так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. При показе действия соблюдаю основное требование — обращать внимание борца на самое главное. Не следует сразу фиксировать внимание борца на большом количестве элементарных движений или фаз. Новое лучше воспринимается, если его увязывать с усвоенным ранее.

**Систематичность**. Обучение провожу по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Определяется система последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого при обучении учитываю подготовленность учащихся и другие условия.

**Доступность**. Строю обучение так, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если учащиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

**Прочность**. Обучаю борьбе так, чтобы у учащихся формировались и прочно закреплялись навыки борьбы. Для этого систематически повторяю и применяю знания и навыки на практике, т. е. в условиях схватки.

Спортивная тренировка — многолетний круглогодичный систематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения.

Процесс спортивной тренировки подчинен определенным принципам. Рост спортивных результатов и их стабильность достигаются путем систематической, методически правильно построенной тренировки. В своей работе использую следующие принципы:

**Принцип всесторонности**. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижения высоких спортивных результатов.

**Принцип постепенности**. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели

**Принцип индивидуализации**. При определении степени нагрузки и трудности задания руководствуюсь индивидуальными особенностями борца, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним.

Каждый спортивный год делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки. А периоды в свою очередь делятся на этапы *(таблица №1 приложение №9).* Периоды и этапы спортивной тренировки определяются закономерностями развития спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей борцов и календаря соревнований. Каждый период и этап имеют свои цели и задачи *(таблица№2 приложение №9)*.Закономерность развития спортивной формы заключается в непрерывной смене трех фаз: ее приобретения, сохранения и временной ее утраты. Затем эти фазы повторяются на более высокой и прочной основе.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки борца и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться в ходе тренировочных занятий. Для раскрытия теоретического содержания программы использую методы: рассказ; демонстрации; проблемный; интерактивный; информационно-компьютерные.

В программу теоретической подготовки включаю изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма. Диагностику теоретических знаний провожу методом опроса, незаконченных предложений, ранжирования, тестирования письменного и компьютерного.

Для более наглядных примеров делаю различные схемы и плакаты. Освоил следующие программы: Microsoft Office Word; Microsoft Office Excel; Adobe Photoshop; CorelDRAW; AutoCAD; Adobe Acrobat Pro. Всю печатную продукцию для учебно-тренировочных занятий и соревнований (учебные карты, схемы, дипломы, эмблемы, афиши, пригласительные, баннеры) разрабатываю сам в перечисленных выше программах *(примеры в приложении №11)*. Постоянно использую видеоматериалы с записью соревнований, тренировок, семинаров при обучении тактико-техническим действиям.

Для достижения высоких стабильных результатов в греко-римской борьбе юному спортсмену необходимо быть разносторонне развитым. Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях борьбой, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Для развития силовых способностей борца использую следующие методы силовой подготовки: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический, статодинамический метод.

***Изометрический метод*.** Основой метода является статический режим работы мышц, при котором не происходит изменения её длины и угла сгибания суставов.

***Концентрический метод****.* Данный метод силовой подготовки основывается на выполнении двигательных действий с динамическим режимом работы мышцы, с акцентом на преодолевающий режим работы.

***Эксцентрический метод****.* Данный метод силовой подготовки основывается на уступающем режиме работы мышц. Для выполнения упражнений с эксцентрическим режимом работы мышц используется вес отягощения от 80% до 120% - 130%.

***Плиометрический метод ("Ударный метод").*** Данный метод основан на использовании для стимуляции сокращения мышцы кинетической энергии отягощения

полученной при его падении с определённой высоты.

***Изокинетический метод.*** В основе данного метода лежит режим двигательных действий, в ходе которого обеспечивается постоянная скорость движения звеньев тела

и величина внешнего сопротивления по всей траектории движения.

***Статодинамический метод.*** Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического, которые могут выражаться в самых различных количественных характеристиках.

***Метод переменных сопротивлений.*** Применение данного метода связано с использованием специальных тренажёрных устройств, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину сопротивления в разных суставных углах по всей амплитуде движения.

В зависимости от поставленных целей (развитие силы без прироста мышечной массы, переход борца в следующую весовую категорию и т.д.) использую методы описанные в *таблице №3 приложение №9*.

Выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Для развития общей и специальной выносливости борца применяю следующие методы: равномерный метод; переменный метод; повторный метод; интервальный метод; соревновательный метод; игровой метод; круговой метод.

**Равномерный метод –** основной в воспитании общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин.

**Переменный метод** применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд/мин.

**Повторный метод** применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

**Интервальный метод** применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

**Соревновательный метод** применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям.

**Игровой метод** в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности, с целью отдыха, разносторонности, интереса.

**Круговой метод**.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Также использую рекомендации разработанные кандидатом биологических наук Селуяновым В.Н. (*таблица №4 приложение №9).*

Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие достижения в борьбе немыслимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Для развития скоростных способностей борца использую следующие методы силовой подготовки: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

Учебно-педагогический процесс является довольно многогранным и продолжительным.

Матрицу этого процесса можно рассмотреть на представленной схеме *№1 приложение №9.*

 Помимо тренировочных занятий включаю в учебный процесс во внеучебное время пешие походы, велосипедные походы, еженедельное посещение бассейна, в летнее время игры на футбольном и баскетбольном поле.

Часы, отведённые в программе для освоения технико-тактической, физической и теоретической подготовки в достаточной степени позволяет научить детей в совершенстве овладеть приемами борьбы, привить интерес к системным занятиям физической культурой и спортом. Для выявления результативности обучения в своей работе использую методы диагностики: контрольные тренировки, тестирование, участие в соревнованиях, анкетирование. Для перевода из одной учебной группы в другую, учащиеся в конце учебного года сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и по итогам переходят на последующий год обучения.

Воспитанники, получившие достаточную подготовку принимают участие в соревнованиях различного уровня (областные, региональные, всероссийские). За свои достижения ребята ежегодно чествуются на районном празднике «Спортивный Олимп», «Дебют года», поселковом празднике «Спортивный пьедестал». В 2015 г. мой воспитанник за многократные победы в соревнованиях был отмечен Администрацией Новосибирской области поездкой на Кремлевскую Ёлку.

На всех этапах обучения большое внимание уделяю воспитательной работе. Не воспитав личности, не добьешься высоких спортивных результатов. Воспитание осуществляется в процессе тренировочных занятий и внеучебной деятельности, сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий. При воспитании морально-волевых качеств использую широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, примеры, поддержка инициатив, создание ситуация успеха, этические беседы, лекции, проблемные диспуты.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств является метод убеждения. Убеждая спортсмена, пользуюсь яркими примерами из практики. Организую поездки учащихся начальной подготовки на просмотр соревнований высокого уровня. Там ребята не только смотрят, наблюдают, но и встречаются со знаменитыми спортсменами (в 2013 году встреча с Карелиным А.А. трехкратным Олимпийским чемпионом, в 2014 встреча с Романом Власовым Олимпийским чемпионом).

В воспитании немалую роль играют наряду с убеждением методы принуждения и поощрения. Тренер должен реагировать на каждый проступок вне зависимости от того, мал он или велик. При выборе методов воспитания подхожу строго индивидуально — то, что полезно одному, может повредить другому. Одному борцу можно сделать строгое внушение или отстранить от занятий, другому достаточно сделать замечание. На некоторых похвала действует положительно — ободряет и вдохновляет, на других, склонных к переоценке своих сил, — отрицательно, может породить зазнайство, самоуверенность. Совместно с детьми разработан Кодекс борца.

Воспитываю у учащихся бережливое отношение к общественной собственности, к инвентарю и оборудованию. Огромную роль в воспитании играет личный пример тренера, поэтому стараюсь во всем быть примером для своих учеников. Только в этом случае слово тренера, главное оружие, которым он располагает, будет иметь вес, и к его требованиям будут относиться серьезно. Веду здоровый образ жизни, являюсь активным организатором и участником спортивных мероприятий р.п.Линёво и Искитимского района.

Значительную помощь в проведении всей воспитательной работы оказывает коллектив. Создать дружный коллектив удается далеко не сразу. В группе могут оказаться спортсмены с неуживчивым характером, болезненно самолюбивые, чересчур замкнутые и т. д. Умение подойти к каждому — залог успеха. Особенно хорошо удается сплотить ребят на учебно-тренировочных сборах в условиях детско-оздоровительного лагеря. Ежегодно организую такие сборы на базе ДОЛ «Завьяловский», на базе село Легостаево. На сборах юные спортсмены тренируются не только со школьниками, но уже и с именитыми спортсменами МС и МСМК, ЗМС которые для них пример и идеал.

Большое значение придаю поддержке традиций спортивной школы. С 2009 года совместно с межрайонной федерацией провожу соревнования, посвященные памяти нашего земляка полного кавалера ордена Славы Страхова А.А. На турнир, который стал уже традиционным, собираются участники из различных городов Сибири: Новосибирская область, Кемеровская, Томск, Омск, Братск, Алтайский край, Республика Горный Алтай. Турнир постепенно стал известным и из областного уровня вырос в региональный. Среди почетных гостей всегда присутствуют ветераны Великой Отечественной войны, дети войны. Каждое соревнование открывается подъёмом флага России и исполнением гимна. Провожу спортивные соревнования для групп спортивно-оздоровительного этапа и групп начальной подготовки посвященные Дню народного Единства, Дню защитника Отечества. Каждый год активное участие принимаем в поселковом праздновании 9 мая: живой коридор, акция «Георгиевская лента». В 2015 году, знаменательном 70-летием Великой Победы акция «Бессмертный полк» стала ключевой в воспитательной работе. Учащиеся активно включились в неё, провели поисковую работу, собрали материал о своих родных участниках ВОв 1941-1945 года. И затем стали участниками колонны «Бессмертный полк» на 9 мая в р.п.Линёво.

Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами моей работы с родителями являются:

* принцип доверия и принятия ребёнка;
* принцип единства требований;
* принцип открытого диалога;
* принцип сотрудничества и сотворчества.

В системе взаимодействия с родителями стараюсь сделать так, чтобы родители и тренер стали союзниками, единым коллективом единомышленников.

 Систематически провожу родительские собрания, на которых провожу беседы о рациональном питании юного спортсмена, витаминизации, суточном режиме дня, режим закаливания. Говорю о благоприятном влиянии физкультуры и спорта на молодой организм их детей, о профилактики вредных привычек, об ответственности родителей за здоровье детей. Привлекаю к регулярным занятиям на свежем воздухе не только их детей, но и всех членов семьи. В 2012-2013 году в рамках поселковых мероприятий «За здоровый образ жизни» и конкурсов социально-значимых проектов вместе с инициативной группой был реализован проект «Семейный досуг – физическая культура и спорт», главной задачей которого было привлечение молодых семей к здоровому образу жизни.

В 2008г. с целью развития греко-римской борьбы была создана Новосибирская Региональная Общественная Организация «Межрайонная федерация греко-римской борьбы», где я являюсь соучредителем и ревизором.

Положительными результатами работы нашей организации считаю следующее:

− организация и проведение летних учебно-тренировочных сборов;

− финансирование поездок на соревнования;

− обеспечение спортивным инвентарем;

− организация и проведение семинаров с участием лидеров сборной РФ *(приложение №8)*;

− проведение межрегионального турнира по греко-римской борьбе памяти нашего земляка полного Кавалера ордена славы Страхова А.А;

− организация и проведение новогодних утренников с вручением подарков для юных спортсменов;

− увеличение числа секций греко-римской борьбы в Новосибирской области;

− возможность передавать одаренных детей в спортивный интернат г.Новосибирск;

− широкое сотрудничество с ДЮСШ р.п. Линево и федерацией борьбы Новосибирской области привело к увеличению занимающихся (более ста человек)

Для повышения своего педагогического опыта изучаю методическую литературу, статьи журналов «Спорт в школе», «Детский тренер», «Воспитание и дополнительное образование», в других информационных источниках, включая Интернет ресурсы. Стараюсь использовать положительный опыт других тренеров-преподавателей в своей работе. Систематически участвую в семинарах, круглых столах, конференциях педагогов района. В 2013 году принимал участие в муниципальном этапе всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердцу отдаю детям». В 2015 году на школьном семинаре делился опытом работы «Измерение тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочных занятиях в единоборствах», «Использование ИКТ в учебно-тренировочном процессе».

Созданы методические папки по обучению греко-римской борьбе  включающие в себя:

1. Методы и способы развития различных компонентов подготовки спортсмена;
2. Последовательность изучения приемов для каждой группы и возраста;
3. Выбор комбинаций приемов, как в стойке, так и в партере;
4. План-конспекты тренировок для каждой группы и годичного цикла.
5. Наглядные пособия;

В СМИ и на сайте спортивной школы [dyussh-2.isk.edu54.ru](http://dyussh-2.isk.edu54.ru/), администрации Искитимского района [iskitim-r.ru](http://iskitim-r.ru/) отражаются успешные итоги выступлений моих воспитанников на соревнованиях.

Положительным результатом своей работы считаю:

1. Стабильные результаты участия в соревнованиях различного уровня моих учащихся и выпускников.
2. Выполнение учащимися квалификационных разрядов.
3. Воспитанники входят в состав сборной юниоров района .

1. Положительная динамика общефизической подготовки и специальной физической подготовки.
2. Высокая мотивация обучающихся к занятиям.
3. Участие в педагогических конкурсах и конкурсах социально-значимых проектов, организация обучающих семинаров.

Планирую продолжить работу по формированию личности юного борца, стремящегося к здоровому образу жизни, к высоким достижениям, любящего свою Отчизну. Продолжаю обучатся на заочном отделении в Новосибирском государственном педагогическом университете. Дальнейшее совершенствование материально-технической базы, (в 2019 году спортивной школе была куплена новое транспортное средство, это значительно облегчило поездки на различные соревнования). Так же планирую продолжать работу по пропаганде и развитие среди детей такого вида спорта как греко-римская борьба.