

Повышение качества подготовки учащихся 9-11 классов  
к практическому туру регионального этапа  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре, раздела гимнастика.

Проект подготовила  
Иванова Екатерина Юрьевна  
Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
Загрядская Ольга Владимировна  
Учебное заведение

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

▶ **Проблема:**

1. Недостаточная теоретическая и практическая подготовленность учащихся для участия в олимпиаде по физической культуре регионального этапа.
2. Незначительное представительство школьников на заключительном этапе от г. Санкт-Петербурга
3. Отсутствие программ и методических пособий (по гимнастике) по подготовке учащихся к практическому туру олимпиады.

▶ **Цель.** Разработать и проверить эффективность программы подготовки по гимнастике, ориентированную на повышение качества подготовки учащихся и успешность их выступления на олимпиаде.

▶ **Задачи исследования:**

1. Провести теоретическое исследование по поставленной проблеме.
2. На основе анализа и обобщения опыта проведения Олимпиады школьников разработать и проверить эффективную программу подготовки для учащихся 9-11 классов.
3. Проанализировать результаты реализации экспериментальной программы подготовки к практическим испытаниям регионального этапа по физической культуре.

# Актуальность

- ▶ Актуальность обусловлена недостаточным количеством призеров и победителей в заключительном этапе, представляющих г. Санкт-Петербург.
- ▶ Актуальным является разработка программы именно по гимнастике, так как гимнастика – самый сложный вид испытаний присутствующий на всех этапах проведения Всероссийской олимпиады школьников (далее ВСОШ)..
- ▶ Необходима разработка комплексной, результативной программы подготовки по гимнастике, объединяющей техническую, физическую и психологическую подготовку в единый учебно-тренировочный процесс.
- ▶ Программа может быть рекомендована для широкого использования в практической работе учителями по физической культуре.

## **Практическая значимость проекта:**

Разработанная программа универсальна и может применяться как в условиях учебно-тренировочного сбора, так и учителями физической культуры в общеобразовательных учреждениях. На основе полученных данных в результате исследовательского проекта. Возможна разработка методических рекомендаций для педагогов, по подготовке школьников к ВсОШ. А результаты анализа выступлений школьников на олимпиаде, позволят обратить внимание специалистов на проблемные моменты и усилить подготовку в данном направлении.

## Методы исследования:

*Для разработки эффективной программы, ориентированной на достижение хорошего результата на практическом этапе по гимнастике ВСоШ, мы применяли следующие методы:*

- ▶ Изучение научных и методических материалов по поставленной проблеме
- ▶ Сравнительный анализ программ ВСоШ за 2015-2019гг
- ▶ Анализ и обобщение протоколов жюри регионального этапа ВСоШ в Санкт-Петербурге за 2020 г. с целью выявления элементов вызывающих затруднение при их исполнении
- ▶ Тестирование физической и технической подготовленности
- ▶ Психологическое тестирование
- ▶ Педагогический эксперимент;
- ▶ Анкетирование
- ▶ Методы математической статистики.



# Содержательная часть программы подготовки по гимнастике, включает в себя:

- ▶ Пояснительную записку
- ▶ Актуальность программы
- ▶ Направленность программы
- ▶ Адресат программы
- ▶ Документы на основании которых подготовлена программа
- ▶ Цель
- ▶ Задачи
- ▶ Условия набора и формирования групп
- ▶ Особенности организации образовательного процесса
- ▶ Сроки реализации программы.
- ▶ Формы организации деятельности
- ▶ Материально – техническое обеспечение
- ▶ Ожидаемые результаты.
- ▶ Оценочные и методические материалы
- ▶ Формы подведения итогов реализации программы

# Модель организации проекта:

- ▶ Предлагаемая программа дополнительного образования составлена на основе школьной программы «физическая культура» с учетом особенностей ее применения на практическом этапе ВсОШ.

Особенность программы состоит в том, что при ее создании учитывался реальный опыт проведения олимпиад, анализ программ ВсОШ и многие другие факторы влияющие на качество подготовки учащихся.

- ▶ **Программа состоит из нескольких блоков:**

1. Психологическая подготовка = 10% (2 часа)
2. Общефизическая подготовка и специальная физическая = 30% (8 часов)
3. Техническая подготовка = 60% (10 часов)

- ▶ Для повышения уровня физической подготовленности школьников и успешного выполнения ими практического задания по гимнастике во 2 и 3 блок включены задания на развитие таких двигательных качеств как гибкость, сила, координация.

- ▶ Программа рассчитана на 20 академических часов

- ▶ В практическом применении - занятия по программе можно проводить как внеурочную деятельности или ОДОД.

## Учебный план программы включает в себя:

	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Вводное тестирование и инструктаж по ТБ	+
2	ОФП и СФП	8
	Развитие гибкости	2
	Развитие силовых способностей	2
	Развитие координационных способностей	2
	Упражнения для формирования гимнастического стиля	2
3	Техническая подготовка	10
	Техника выполнения кувырков	2
	Стойки на руках и на голове (мальчики) Упражнение «мост» (девочки)	2
	Переворот в сторону («колесо»)	2
	Разновидности упоров	1
	Разновидности прыжков и подскоков	1
	Соединения различных элементов	2
4	Психологическая подготовка	2
	Психологическое тестирование	1
	Ознакомление с приемами самоконтроля.	1
	Развитие рефлексивной способности.	
5	Контрольный раздел	+





# Алгоритм реализации программы:

- ▶ Организация предварительного исследования (сбор данных и анализ научных источников, анализ программ ВсОШ, анализ и обобщение протоколов жюри, проведение анкетирования с целью получения необходимой информации, изучение методических рекомендаций по организации и проведению ВсОШ)
- ▶ Создание экспериментальной программы подготовки к практическому туру по гимнастике ВсОШ.
- ▶ Апробирование программы на малой группе
- ▶ Подтверждение эффективности с помощью статистических методов.
- ▶ Создание методического пособия для учителей физической культуры
- ▶ Публикация пособия для открытого использования.

## Ожидаемые результаты:

**В результате реализация программы подготовки обучающиеся будут знать:**

- ▶ технику упражнений и уметь правильно выполнять акробатические элементы входящие в гимнастическую связку олимпиады.
- ▶ ряд упражнений для развития гибкости, координации, силы и уметь применять их самостоятельно.
- ▶ Знать и уметь применять средства и методы саморегуляции
- ▶ Программа создаст широкий фонд знаний, умений и навыков необходимых для успешного прохождения испытания по гимнастике, а так же создаст «платформу» для дальнейшей самостоятельной подготовки учащегося.
- ▶ Реализация программы увеличит качественные показатели исполнения гимнастической связки.

# Заключение

Реализация экспериментальной образовательной программы подготовки к практическому туру по гимнастике в рамках регионального этапа ВсОШ по физической культуре - позволяет повысить качество подготовки учащихся увеличивая возможности успешного выступления на олимпиаде.

## **Опираясь на проведенное исследование, можно сделать следующие выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что в гимнастике критерием спортивного результата (оценки) является качество исполнения упражнений, т.е. техническая правильность выполнения элементов или соединений, сохранение принятого в гимнастике стиля.
2. Сравнительный анализ программ ВсОШ показал, что большинство элементов применяется из года в год, меняется лишь последовательность выполнения, сложность связки меняется незначительно.
3. Обобщение протоколов жюри показало: У выступающих юношей в большинстве случаев хуже всего развита сила мышц рук, гибкость, а у девушек силовые способности, примерно в равной степени у девушек и юношей развиты координационные способности и примерно одинаковый уровень вращательной подготовки.
3. Итоги психологического тестирования показывают, что в большинстве случаев учащиеся знают и умеют применять приемы саморегуляции психических состояний, обладают самоконтролем и могут волевыми усилиями сознательно двигаться к достижению поставленной цели, преодолевая различные препятствия.
4. Разработка программы подготовки к практическому туру ВсОШ по гимнастике заключается в определении проблемных мест, цели и задач программы, разработке пропорции часов.. Выделении направлений подготовки и подборе используемых средств.
5. Анкетирование позволило узнать подробную информацию об участниках эксперимента и показало – что по мнению учащихся основной причиной не позволившей выступить на высоком уровне стал низкий уровень физической подготовки и частично теоретической.
6. Результаты педагогического эксперимента, заключавшегося в апробации разработанной программы подготовки в ВсОШ, показали положительные изменения во всех показателях тестирования. Результаты большей частью достоверно значимы.

**Спасибо за внимание!**

