

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.В. Андреев¹, В.В. Логинов², И.Е. Коновалов³, С.П. Завитаев³

¹ ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», Абакан, Россия

² Отдел по делам образования Администрации города Абаза, Абаза, Республика Хакасия, Россия

³ ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Для связи с авторами: igko2006@mail.ru

Аннотация

Цель – на основе существующих методов и средств тренировки разработать и экспериментально проверить эффективность комплексной программы по подготовке школьников к предметной олимпиаде по физической культуре.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, статистика.

Результаты. Содержание экспериментальной комплексной программы подготовки к выполнению требований предметной олимпиады по физической культуре носит комплексный характер, где занимающиеся развивают способности к выполнению не одного, а сразу нескольких видов испытаний. В сравнении с этим процессом тренировка во многих видах спорта сводится к подготовке спортсмена в одном направлении. При включении в тренировочный процесс различных упражнений и вариативном их сочетании обязательно учитывается направленность на всестороннее их взаимодействие. Несмотря на то что программа довольно сложная и не вполне совершенная, достижение оптимального сочетания различных по характеру и направленности упражнений возможно при условии реализации комплексного подхода к подготовке занимающихся к олимпиаде по физической культуре. Для достижения наибольшей эффективности тренировочных занятий, предусмотренных комплексной программой, авторами разработаны и представлены в статье некоторые методические приемы.

Заключение. Разработанная экспериментальная комплексная программа подготовки является эффективной и обеспечивает постоянную готовность школьника к испытаниям, предусмотренным программой олимпиады по физической культуре. При этом следует отметить, что методы и средства, а также приемы педагогического воздействия, используемые в тренировочном процессе при реализации авторской программы, выстроены в логическом порядке на основе возрастных закономерностей и требований теории и методики физической культуры и спорта, подобраны грамотно и являются эффективными.

Ключевые слова: учащиеся старших классов, олимпиада по физической культуре, комплексная программа подготовки.

METHODICAL FOUNDATIONS OF PREPARING FOR A PHYSICAL CULTURE OLYMPIAD

V.V. Andreev¹, V.V. Loginov², I.E. Konovalov³, S.P. Zavitaev³

¹ Katanov Khakass State University, Abakan, Russia

² Department for Education of the Administration of Abaza, Abaza, Russia

³ Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Abstract

Purpose. Development and experimental testing of effectiveness of a comprehensive program aimed at preparing schoolchildren for a physical culture Olympiad on the basis of existing methods and means of training.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodic literature, pedagogical experiment, statistics.

Results. The content of the experimental comprehensive program of preparation for meeting the requirements of a physical culture Olympiad is a comprehensive one, which enables students to develop the ability to deal with not just one, but with several types of tests. In comparison with this process, training in many sports is reduced to preparing athlete for one certain area. When implementing a variety of exercises and their variable combination into the training process, their multilateral interaction is considered. Although the program is

rather complex and imperfect it is still possible to obtain the best combination of exercises which are distinct in nature and focus provided that a comprehensive approach to preparing for a physical culture Olympiad is implemented. The authors elaborated and presented in their paper some methodical techniques in order to achieve the greatest efficiency of the training sessions provided in the comprehensive program.

Conclusion. The developed experimental comprehensive training program turns to be effective, and it provides constant readiness of a student to the tests provided by a physical culture Olympiad. It should be noted that the methods and means, as well as educational techniques used in the training process when implementing the author's program, are built in a logical order, based on age patterns and requirements of the theory and methods of physical culture and sports; they are selected properly and effective.

Keywords: high school students, physical culture Olympiad, comprehensive training program.

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура» впервые была включена в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников, представляющая собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы – раздельно юношей и девушек.

Конкурсные испытания состоят из заданий практического и методико-теоретического характера. Практические задания включают в себя упражнения из базовой части «Примерной программы по физической культуре» на основании таких разделов, как легкая атлетика, гимнастика и др.[4]. При этом методико-теоретические задания включают в себя тестовые вопросы, которые составляются согласно требованиям к уровню знаний учащихся основной и средней школы в области физической культуры.

В настоящее время олимпиада по физической культуре приобрела массовый характер, она мотивирует школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни, поэтому общероссийское мероприятие представляет собой нечто большее, чем отбор одаренных детей. Олимпиада по физической культуре имеет в настоящее время все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела и духа, современного интеллектуально развитого человека.

Сегодня педагоги всех звеньев отечественного образования играют важную роль в формировании, становлении и развитии детей и подростков, именно они способны выявить у своих воспитанников определенные способности и в последующем оказать заинтересованную помощь в их дальнейшем развитии [1,2,3].

В связи с этим возникает необходимость дополнительного изучения, поиска и разработки специальной программы по подготовке учащихся к указанному мероприятию с применением эффективных методов и средств направленного характера, сочетающих в себе направления, включенные в задания по предметной олимпиаде.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе существующих методов и средств тренировки разработать и экспериментально проверить эффективность комплексной программы по подготовке школьников к предметной олимпиаде по физической культуре.

МЕТОДИКА

И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В своей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 50» (ЭГ), МБОУ «СОШ № 49» (КГ-1), МБОУ «СОШ № 5» (КГ-2) города Абаза Республики Хакасия. В ЭГ вошли 27 школьников, занимающихся по разработанной нами программе подготовки с объемом тренировочных занятий 6 часов в неделю. В КГ-1 практические занятия осуществлялись по стандартной поэтапной программе подготовки, а в КГ-2 подготовка велась в рамках уроков физической культуры из расчета 3 часа в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Содержание экспериментальной комплексной программы подготовки к выполнению требо-

ваний предметной олимпиады по физической культуре носит комплексный характер, где занимающиеся развивают способности к выполнению не одного, а сразу нескольких видов испытаний. В сравнении с этим процессом тренировка во многих видах спорта сводится к подготовке спортсмена в одном направлении. При включении в тренировочный процесс различных упражнений и вариативном их сочетании обязательно учитывается направленность на всестороннее их взаимодействие. Несмотря на то что программа довольно сложная и не вполне совершенная, достижение оптимального сочетания различных по характеру и направленности упражнений возможно при условии реализации комплексного подхода к подготовке занимающихся для участия в олимпиаде по физической культуре.

Собственный опыт практической деятельности позволяет определить, что порядок обучения двигательным действиям при решении конкретных задач может выглядеть следующим образом:

- подготовить организм занимающихся к выполнению изучаемого способа двигательного действия путем использования общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений;

- создать представление о способе двигательного действия с применением таких методов, как объяснение, показ и выполнение;

- при овладении техникой изучаемого двигательного действия использовать подводящие упражнения; данная задача считалась выполненной, когда все занимающиеся овладели умением выполнять упражнение в целом;

- совершенствовать технику при реализации изучаемого двигательного действия, применяя многократное его повторение для формирования устойчивого двигательного навыка.

В зависимости от условий, при которых происходило обучение, педагог сам разрабатывал и комбинировал упражнения для качественного усвоения занимающимися, руководствуясь следующими принципами: от простого – к сложному, от частного – к целому, от второстепенного – к главному.

Многие двигательные задания занимающиеся выполняли с первого раза, поэтому после-

дующие упражнения использовались нами как средство совершенствования двигательного навыка в изменяющихся условиях или в усложненных условиях. Разнообразие и вариативность применяемых упражнений и их новизна существенно повышали интерес занимающихся к тренировочному процессу.

Направленность и эффективность подготовки занимающихся определялись такими факторами, как периодичность нагрузок, структура тренировочных занятий, взаимосвязь упражнений различной направленности, применяемые методы и средства, их арсенал и вариативность.

Для достижения наибольшей эффективности тренировочных занятий, предусмотренных комплексной программой, необходимо придерживаться следующих методических приемов:

1. Развивать у занимающихся отстающие физические качества и двигательные способности с помощью тестов, проводимых перед тренировкой. На основе полученных результатов комплектовать относительно однородные подгруппы и в дальнейшем в тренировках применять специально подобранные упражнения, направленные на подтягивание отстающих физических качеств и двигательных способностей, а при необходимости – на исправление ошибок техники выполнения отдельных упражнений, в том числе контрольных. При использовании данного метода на тренировке ее структура, содержание и принципы составления комплексов упражнений в каждой подгруппе имеют свои особенности. Для подтверждения позитивных изменений в развитии физических качеств и двигательных способностей, а также исправления техники выполнения отдельного упражнения проводилось повторное тестирование и вносились соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для обеспечения всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей, а также эффективного освоения технических элементов контрольных упражнений, включенных в программу школьной олимпиады, на тренировочных занятиях нагрузки применялись в широком диапазоне по интенсив-

ности и объему. Так, тренировочная работа производилась во всех зонах интенсивности, но наибольшее время было отведено второй и третьей зонам (аэробной и смешанной). Объем интенсивности определялся в начале занятий как относительно небольшой с постепенным повышением в основной части и снижением в заключительной.

2. Подбор упражнений и нагрузок на комплексной основе осуществлялся с широким использованием поточно-кругового метода, круговой тренировки и реализацией принципа сопряженного действия:

- принцип сопряженного действия включал в себя одновременное совершенствование техники и взрывной силы, впоследствии метод использовался и на уроках физической культуры;

- круговая тренировка как разновидность одного из методов с четкой, регламентированной программой упражнений может выполняться на местах, где проводятся занятия (зал, спортивная площадка и т.д.). Основной ее особенностью являются четкие диапазоны интервалов отдыха, индивидуализация нагрузки, постепенное увеличение требований, периодическая смена упражнений. Данный метод использовался с различной направленностью, чаще с целью силовой и скоростно-силовой подготовки.

Для круговой тренировки характерны:

- комплексный подбор упражнений и тренировочных нагрузок, обеспечивающий возможность одновременного развития на одном тренировочном занятии сразу нескольких физических качеств и двигательных способностей;

- разумное чередование комплексных и однонаправленных тренировочных занятий, т.е. комплексные занятия, проводимые в зале, чередовались с однонаправленными занятиями, проводимыми в уличных условиях;

- относительно равномерное распределение тренировочной нагрузки в течение учебного года с учетом перерывов, вызванных служебными, учебными и другими причинами, поэтому использовались все возможности поддержки достигнутого уровня посредством самостоятельных занятий;

- разумное чередование развивающего и поддерживающего режимов занятий в условиях сезонных изменений, в том числе с учетом эпидемиологической обстановки.

3. Освоение методико-теоретического материала производилось в самостоятельной форме на основе рекомендаций педагога по подбору литературных источников. В домашних условиях с помощью Интернета решались тестовые задания из программ предыдущих олимпиад. Задания, вызывающие затруднения, обсуждались в условиях класса с помощью педагогов.

4. В процессе подготовки большое внимание уделялось соревновательному методу, тестирование проводилось в два этапа – на учебно-тренировочных занятиях в непринужденной обстановке, хорошо знакомой занимающимся и при отсутствии стрессовых раздражителей; второе тестирование проводилось на внутришкольной олимпиаде по физической культуре, в торжественной обстановке и в присутствии зрителей.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в 24% случаев на соревнованиях были показаны более высокие результаты, чем на учебных занятиях, что свидетельствует о высокой степени концентрации и ответственности занимающихся. Однако при этом необходимо отметить, что часто вследствие негативных эмоций, выраженных в «предстартовом волнении» или «стартовой апатии», испытуемые на тестировании допускали много технических ошибок.

В процессе подготовительной работы учитывалось понимание педагогом каждого занимающегося как личности, так как условием результативной деятельности человека является соответствие типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы с его деятельностью. Для решения этой задачи педагог должен руководствоваться следующими принципами психологической направленности, основанными на изучении индивидуально-психологических особенностей личности каждого отдельного занимающегося:

1. Для учащихся с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы применялись организованная и самостоятельная формы занятий, так как у них происходит

реализация индивидуальных потребностей личности, связанных с проявлением социальной активности, боевитости, доминантности. Нагрузки применялись умеренные и высокие в силу способности учащихся выдерживать их длительное время.

2. Учащимся с сильным, инертным, уравновешенным типом нервной системы, обладающим низким уровнем общительности, социальной активности, боевистостью, высокой выносливостью на фоне наступившей усталости, устойчивостью к монотонной деятельности, собранностью, спокойствием, терпеливостью к однообразной работе рекомендовались физические упражнения, требующие проявления выносливости; в работе с ними применялись самостоятельная и организованная формы занятий.

3. Учащимся со слабым, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, с такими качествами, как общительность, социальная активность, боевитость, чувствительность рекомендовались физические упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных способностей; для них применялись как организованная, так и самостоятельная формы занятий.

4. Учащимся со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, обладающим высокой чувствительностью, тревожностью, быстрой физической и психической утомляемостью, низкой выносливостью, подверженным негативному воздействию стрессовых ситуаций, рекомендовались умеренные нагрузки. В процессе проведенного нами педагогического исследования были получены следующие результаты. Муниципальный этап олимпиады по физической культуре выявил абсолютное преимущество школьников, составляющих экспериментальную группу, доля победителей и призеров в этой группе составила 75% в возрастных категориях 7-8-х и 9-11-х классов, а в контрольных группах – по 12,5% (таблица).

Победители муниципального этапа олимпиады, обучающиеся в старших классах (10-11-й класс) – 1 юноша и 1 девушка из экспериментальной группы, представляли муниципалитет на региональном уровне, где произвели позитивное впечатление на оргкомитет олимпиады и жюри, юноша стал победителем, девушка – призером. Однако Министерство образования и науки Республики Хакасия не делегировало своих представителей на Всероссийский заключительный этап олимпиады по физической культуре по неизвестным причинам, что затруднило доведение данного исследования до логического завершения. Тем не менее опыт участия в олимпиадах муниципального и регионального уровней крайне необходим, потому что в ходе состязаний не только демонстрируются знания, умения и нестандартное мышление учащихся в области физической культуры, но и создаются предпосылки для формирования у них важных личностных качеств – выдержки и хладнокровия. Все обозначенные выше факты, в свою очередь, позволяют участникам олимпиад повысить свое мастерство, улучшить собственный результат подготовки и обогащать личный жизненный опыт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная экспериментальная комплексная программа подготовки является эффективной и обеспечивает постоянную готовность школьника к испытаниям, предусмотренным программой олимпиады по физической культуре. При этом следует отметить, что методы и средства, а также приемы педагогического воздействия, используемые в тренировочном процессе при реализации авторской программы, выстроены в логическом порядке на основе возрастных закономерностей и требований теории и методики физической культуры и спорта, подобраны грамотно и являются эффективными.

Таблица – Распределение количества победителей и призеров в исследуемых группах

Группы	7-8-й класс				9-11-й класс			
	Мальчики		Девочки		Юноши		Девушки	
	поб.	приз.	поб.	приз.	поб.	приз.	поб.	приз.
ЭГ	1	2	1	3	1	1	1	2
КГ-1	-	1	-	-	-	1	-	-
КГ-1	-	-	-	-	-	1	-	1

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агеева, Г. Ф. Управление физической подготовленностью дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Г. Ф. Агеева, А. И. Гайфуллина, И. Е. Коновалов // European Social Science Journal. – 2017. – № 12, Том 1. – С. 211-218.
2. Андреев, В. В. Физическая культура: учебно-методический комплекс по дисциплине : учебно-методическое пособие / В. В. Андреев. – Абакан : Издательство ХГУ им. Н.Ф. Катанова, 2009. – 100 с.
3. Андреев, В. В. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов. – Набережные Челны : Изд-во НГПУ, 2016. – 90 с.
4. Коновалов, И. Е. Технология обучения видам легкой атлетики в программе образовательной школы / И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева, А. А. Черняев. – Набережные Челны : Изд-во НФ Поволжской ГАФКСИТ, 2014. – 96 с.

LIST OF REFERENCES

1. Ageeva, G. F. Management of physical fitness of preschool children aged 5-6 through GTO Health and Fitness program / G. F. Ageeva, A. I. Gayfullina, I. E. Konovalov // European Social Science Journal. – 2017. – № 12, Vol. 1. – P. 211-218.
2. Andreev, V. V. Physical culture: educational-methodical complex on the discipline : educational guide / V. V. Andreev. – Abakan : Publishing house of N. F. Katanov HGU, 2009. – 100 p.
3. Andreev, V. V. Methodical foundations of preparing schoolchildren for performing GTO tests: educational guide / V. V. Andreev, A. I. Morozov. – Naberezhnye Chelny : Publishing House NGPU, 2016. – 90 p.
4. Konovalov, I. E. Technology of athletics training in the secondary school program / I. E. Konovalov, I. Sh. Mutaeva, A. A. Chernyaev. – Naberezhnye Chelny : Publishing House NF Povolzhskoy GAFKSIT, 2014. – 96 p.