**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К ВЫПОЛНЕНИЮ МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

***Черкасская Светлана Николаевна,***

*учитель физической культуры*

*МБОУ «СОШ №13» с. Надежда*

*Шпаковского муниципального округа*

Перед школой и, в том числе, перед учи­телями физической культуры, стоит непро­стая задача - повысить качество подготов­ки учащихся к предстоящим олимпиадам.

В соответствии с Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников (далее – ВсОШ), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 ноября 2013 г. № 1252 олимпиада включает в себя четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный.

Каждый этап ВсОШ по предмету «Физическая культура» проводится в 2 тура. Первый тур Олимпиады заключается в выполнении теоретико-методического задания. Второй тур заключается в выполнении практических испытаний основанных на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, легкая атлетика (бег на выносливость), спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол), прикладная физическая культура (полоса препятствий). Конкурсные испытания проходят раздельно среди юношей и девушек 5-6-х классов, 7-8-х классов и 9-11-х классов.

Как показывает практика, именно раздел «Гим­настика» становится непреодолимым барьером для многих участников ВсОШ.

Остановимся подробнее на подготов­ке к практическим испытаниям в гимнасти­ке. Чтобы улучшить технику исполнения акробатических упражнений, необходимо хорошо знать критерии оценивания (пра­вила соревнований по гимнастике, особен­ности судейства) и уметь методически гра­мотно строить процесс обучения.

Карточка элементов трудности в программе проведения заключительного этапа ВОШ раздела «Гимнастика» включает следующие обязательные группы элементов: рав­новесия, стойки, кувырки вперед и назад, повороты на одной ноге, прыжки с изменением положения ног и поворотами, перевороты, сальто.

Стоимость элементов каждого упраж­нения в группе повышается в зависимости от сложности. Максимальное количество бал­лов за выполнение комбинации всегда варьируется в зависимости от выбранных участни­ком испытания элементов.

Ежегодно Центральной предметно-методической комиссией в группы элементов включаются новые упражнения повышенной сложности. Общая оценка результата испытания складывается из элементов трудности и чистоты выполнения ком­бинации.

Участники испытания должны самостоятельно из представленных в Про­грамме гимнастических и акробатических элементов составить себе комбинацию, причем обязательно использовать в ней упражнения из каждой группы. Если элемент из одной группы используется в комбинации повторно, то он не оценивается.

В соответствии с требованиями испытания ВсОШ, упражнения в комбинации должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направле­ния, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не ме­нее 2 секунд.

В этой связи уделяется много тренировочного времени для отработки тех­ники исполнения акробатических элементов.

В первую очередь следует уделить особое внимание развитию физических способностей: силы, гибкости, координационных способностей, а уже по­том учить отдельным элементам, связкам и комбинациям. И ни в коем случае не на­оборот.

Если школьник не имеет определен­ного достаточного уровня физической под­готовленности, то ждать от него хорошего результата бесполезно. Слабая физическая подготовка ведет к неуверенности в своих силах, боязни и травмам. И в конечном итоге - потере интереса к тренировкам.

Для демонстрации хорошей техни­ки исполнения элементов нужно обладать запасом двигательного потенциала. Очень важно формировать гимнастический стиль исполнения. Для обучающихся на начальных этапах подготовки к ВсОШ это непривычно и сложно.

Поэтому рабо­ту над стилем начинают с самых первых за­нятий - с обучения ходьбе, бегу, отдельным движениям руками, головой, туловищем, проводятся специальные занятия по хорео­графии, большое внимание уделяется фор­мированию гимнастической осанки. В про­цессе занятий воспитываются чувство пре­красного, хорошие манеры, развивается чувство собственного достоинства.

Специальными способностями для подготовки к гимнастическим упражнениям являются координация движений, мы­шечная сила, быстрота, гибкость, ориентация в пространстве, эмоциональная устой­чивость, решительность и смелость. От уровня их развития в первую очередь зави­сят успешность овладения новыми упраж­нениями, успех в начальной спортивной тренировке и в достижении результатов на ВсОШ.

Многие гимнастические упражнения для занимающихся являются совершенно новыми формами согласования движений, необычными и незнакомыми им по предшествующему двигательному опыту. Для новичков большую сложность представля­ют даже такие упражнения, как кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, пе­реворот в сторону и другие, связанные с не­обычным положением тела в пространстве.

В затруднительных случаях учитель может помочь школьнику путем применения сле­дующих методических приемов:

а) создание более четкого представления об упражнении, о структуре движений (снять выполнение упражнения на сотовый телефон и показать видеозапись исполнителю);

б) применение подводящих и подготовительных упражне­ний;

в) оказание физической помощи и обе­спечение надежной страховки;

г) фикса­ция отдельных положений и «проведение» по упражнению;

д) применение специаль­ных вспомогательных средств (страховоч­ные ремни, пояс, поролоновый валик и т. д.) и тренажеров;

е) отыскание аналогий из предшествующего опыта ученика;

ж) инди­видуальный и личностный подходы в про­цессе обучения и воспитания школьников.

­Анализ техники выполнения акро­батических упражнений позволяет опре­делить, на чем основано его выполнение, какие действия надо производить в каж­дой фазе прыжка, какие при этом работают мышцы и каков характер их работы, благо­даря чему вращается тело акробата, и что он должен делать для увеличения скорости вращения или, наоборот, для ее снижения.

Умение анализировать технику акробати­ческих упражнений поможет преподавате­лю правильно организовать процесс обуче­ния, подобрать соответствующие подгото­вительные и подводящие упражнения для специальной физической подготовки зани­мающихся и для обучения их ведущим дей­ствиям навыка.

Как правило, учителя знают периоды, в которые происходят наиболее значитель­ные приросты показателей различных фи­зических способностей. Так, в возрасте от 7 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движе­ний, ловкость, гибкость; в 10-14 лет - скоро­стно-силовые качества; от 15 до 17 лет - сила, выносливость, скоростная выносливость.

Однако, несмотря на вышеперечисленные сенситивные периоды, учителя и детские тренеры давно научились развивать фи­зические способности с помощью приме­нения педагогических средств. Например, мальчики и девочки (занимающиеся гимна­стикой 2-3 года) в возрасте 7-8 лет демон­стрируют силу и гибкость более высокого уровня, чем школьники старших классов.

Но к победе не могут привести разовые консультации, подготовка должна быть серьезной, систематической и многолетней.

Опытные педагоги утверждают, что путь к победе девятиклассника должен начинаться в 6 классе, причем готовиться к участию необходимо так же активно, как это делают спортсмены. Только систематические тренировки приводят к хорошим показателям.

Прежде всего педагогу следует выявить среди учеников одаренного, физически развитого ребенка, умеющего мыслить, прогнозировать, делать выводы. Конечно, ученик должен успевать по предмету, обладать амбициозностью и отличным здоровьем.

Далее начинается трудный, но интересный процесс подготовки к состязанию. Приведем несколько принципов, которые, помогут вам привести учеников к желанной победе.

Подготовка к заданиям высокого уровня. Необходимо сформировать «Олимпиадный банк заданий» и давать школьнику эти задания на уроке и в форме домашнего задания с последующим обсуждением.

Самостоятельность. В учащихся необходимо выработать навык самостоятельных занятий. Но этот принцип не отменяет участия учителя в процессе подготовки. Педагогу следует продумать индивидуальный путь развития каждого ученика.

«Ты можешь это сделать». Воспитание в учениках здоровой амбициозности, важной и нужной не только во время подготовки к олимпиаде, но и во взрослой жизни. Бойцовские качества, умение ставить смелые цели, идти к ним, невзирая на трудности, вера в свои силы станут результатом установки «Ты можешь это сделать».

Педагог должен быть готов поддержать ученика в случае неудачи, вдохновить на новые свершения. Начать новый этап борьбы за победу лучше с анализа недостатков подготовки.

Саморазвитие педагога. Учитель должен быть примером для ребенка, расти как профессионал, только тогда ученик поверит в его авторитет и будет следовать рекомендациям.