**ЗАДАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЧАСТИЮ ВО ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА**

***Кнутас Валентина Ивановна****,*

*преподаватель кафедры физической культуры и здоровьесбережения*

*ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»*

Развитию физической культуры в школе наше государство уделяет особое внимание. Раздел «Физическая культура» является неотъемлемой частью всех видов и уровней федеральных государственных образовательных стандартов.

Ежегодная Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в настоящее время в стране является крупномасштабным событием, в котором принимают участие наиболее разносторонне развитые как физически, так и интеллектуально учащиеся школы, подающие определенные государственные надежды в эффективной собственной реализации в будущем, в различных областях знаний.

Основными целями и задачами всероссийской олимпиады школьников по физической культуре является выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганда научных знаний, совершенствование физических возможностей обучающихся, системы физических упражнений и форм занятий физическими упражнениями.

Овладение предметным содержанием этой области предполагает активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы, использование соревновательных отношений и самостоятельных занятий физическими упражнениями как средств и методов организации свободного времени и культурного досуга.

Каждый этап Олимпиады 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, спортивные игры. Конкурсные испытания проходят раздельно среди юношей и девушек 5-6-х классов, 7-8-х классов и 9-11-х классов.

**Теоретико-методические испытания -** тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта является обязательным испытанием на всех этапах олимпиады и проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам. В зависимости от этапа олимпиады повышается уровень сложности заданий. Если на школьном и муниципальном этапах количество вопросов составляет 20-25, то на региональном и заключительном этапах олимпиады участникам необходимо ответить на предлагаемый блок тестовых вопросов из 7 групп, в общей сложности не менее 40 вопросов.

**В практические испытания** входят: акробатическая комбинация, комбинация комбинированных спортивных игр, лёгкая атлетика (бег на выносливость), комбинации по прикладной физической культуре.

Как показывает практика, для успешного участия детей в олимпиаде важны не только знания и умения детей, но и правильная организация работы педагога.

**Роль учителя** - разглядеть и раскрыть талант ребёнка,  активизировать познавательный интерес и подвести учащихся к  достижению высоких результатов в олимпиаде. Ребёнка можно научить побеждать, если у него есть определённые природные данные хорошо развита логика, цепкая память,  он имеет более интеллектуальные и физические способности.

**Отбор учащихся.** Во - первых, проводится отбор среди учащихся, которые посещают спортивные секции и участвуют в различных соревнованиях. К участию в олимпиадах привлекаются уже с 5 и 6 класса.

И уже к 9-му классу выделяется группа опытных и подготовленных учащихся, которые способны конкурировать и защищать честь школы  на муниципальном и региональном этапе олимпиады.

Несмотря на то, что основной формой подготовки школьников к олимпиаде является индивидуальная работа, наличие такой группы имеет большое значение. Она позволяет реализовать взаимопомощь, передачу опыта участия в олимпиадах, психологическую подготовку новых участников.

Практические испытания заключались преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по курсу «Физическая культура». Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных виду спорта, по которому проводится испытание.

В гимнастической дисциплине участники выполняли акробатическую комбинацию, которая оценивалась по двум параметрам: трудность исполнения и качество исполнения.

Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание и должно быть исполнено слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее двух секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии выполнения всех требований к конкурсному испытанию.

Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент - оценка снижается.

Руководство осуществляется главным судьёй по гимнастике. Судьи не должны совещаться при выставлении оценки. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка. Итоговой оценкой за выполнение предписанной связки является среднее арифметическое трёх оценок.

Изучение акробатических элементов требует повышенного внимания от детей, а учитель, в свою очередь, должен контролировать все движения обучающегося – исправлять ошибки и обеспечивать качественную страховку во избежание возможных травм.

Прежде чем приступать к занятиям, необходимо учесть несколько важных моментов:

* **Физическое здоровье**. Для участия в олимпиаде допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача.
* **Место занятий**.  Идеальным же местом является спортивный зал, оснащенный матами, дорожками и прочими снарядами и акробатическим реквизитом.
* **Одежда**должна быть свободной, эластичной, не сковывать движения. Для девочек подойдут топы и лосины, для мальчиков гимнастическое трико.
* **Описание элементов** иногда вызывает трудность в понимании. Если помощник на занятиях отсутствует, то следует найти визуальные средства, чтобы корректно и безопасно выполнить акробатические элементы.

**Проблемы, возникающие при подготовке детей к участию в олимпиаде по физической культуре:**

* один спортивный зал, перегружен, объединение двух классов учащихся разных возрастных групп на уроке, из-за высокой наполняемости ОУ обучающимися;
* недостаточная материально-техническая база ОУ. Отсутствие необходимого оборудования и инвентаря для подготовки к олимпиаде;
* ухудшение санитарного состояния спортивного зала, раздевалок в течении дня, т.к. школы работают в две смены;
* многим учащимся, принимающим участие в олимпиаде, не хватает времени для качественной подготовки к олимпиаде, так как они занимаются дополнительно во внеурочное время спортом, с репетиторами и т.д.;
* западает подготовка теоретико-методической части, т.к. программа не предусматривает время на теоретическую подготовку;
* программный материал по олимпиаде доступен за два три дня до начала соревнований;
* учителя ФК не владеют информацией о том, какие упражнения войдут в программу олимпиады. Это необходимо для качественной подготовки практической части олимпиады.

**Типичные ошибки вызывающие затруднения у обучающихся при выполнении элементов акробатики и методика их исправления**

Любое исполнение гимнастических упражнений не застрахова­но от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому преподаватель и ученик должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять.

Естественные затруднения возможны при полном соответствии сложности упражнения и готовности ученика (его возможностей) к обучению. Они связаны с наиболее типичными ошибками, которые часто встречаются у большинства учеников и, как правило, ожи­даемы. При исправлении таких ошибок появляется представление о «границах» изменчивости движения при условии его выполнения и невыполнения, приобретается оперативный двигательный опыт для дальнейшего формирования двигательного навыка, уточняется понятие о верном и неверном исполнении разучиваемого движения.

Затруднения, связанные с недостаточной подготовленностью ученика к обучению, оказываются разнохарактерными. Они менее предсказуемы и индивидуальны.

К грубым ошибкам относится выполнение комбинаций без четкого начала или окончания. К средним ошибкам относится невыполнение общей детали техники упражнения, значительное разведение ног и др. К мелким ошибкам относятся ошибки, связанные с деталями техники.

Выделяются следующие типичные ошибки при выполнении группировки.: колени вместе, неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»), не плотная группировка.

Типичные ошибки при выполнении кувырка вперед: кувырок без группировки, не до конца выпрямляются ноги в коленных суставах, неправильная постановка головы, не оттянутые носки, не правильная постановка рук.

Выделяет такие типичные ошибки при выполнении кувырка назад, как: выполнение переката без группировки, неправильная постановка рук, несимметричный кувырок через плечо, касание пола коленями при завершении кувырка.

Для коррекции перечисленных ошибок следует вернуться к выполнению переката назад в положении плотной группировки до касания носками пола с правильной постановкой рук. Также в тренировочный процесс рекомендуется включать отжимания, что позволит создать силовую базу для выполнения кувырка вперед или назад.

Выделяют типичные ошибки при выполнении стойки на голове и предлагает методику их исправления: постановка рук головы близко друг к другу (это приводит к уменьшению площади опоры, долго удержать равновесие невозможно).

Для коррекции вернуться к упражнениям по обучению правильной постановки рук и головы; сгиб в спине (усложняет удержание равновесия, переносит вес тела на голову, что может быть травмоопасно), необходимо вернуться к упражнениям с поддержкой партнера или учителя, следить за правильным положением спины; угол в тазобедренном суставе при разгибании ног вверх (усложняет удержание равновесия, переносит вес тела на руки), следует выполнять стойку у стены с целью понимания правильного положения корпуса.

При обучении стойке на кистях возникают следующие типичные ошибки: слишком сильный или слишком слабый мах ногой на стойку, что не позволяет зафиксировать правильное положение. Следует вернуться к начальным упражнениям по освоению правильного выхода в стойку, прогиб или сгиб в пояснице и тазобедренных суставах (рекомендуется вернуться к упражнениям у опоры, для коррекции положения корпуса).

Рассмотрим методику обучения технике колеса (переворота боком). В первую очередь необходимо определить толчковую и маховую ногу. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, поворотов в прыжке предлагает проделать несколько раз следующие упражнения: стойка махом толчком то левой, то правой ногой; шпагат на правую и левую ногу; поворот прыжком на 360° и более градусов то направо, то налево.

Удобство и легкость выполнения этих упражнений с левой ноги и в левую сторону говорят о том, что колесо и подобные элементы следует разучивать влево. Если совпадают не все три показателя, то лучше ориентироваться на легкость и удобство выполнения поворота, так как разучить толчок или шпагат значительно легче, чем повороты.

При возникновении ошибок необходимо добиваться: прямолинейности движения (выполнять по одной линии, можно начертить мелом, также колесо на скамейке); широкой амплитуды движения (начинать выполнение от стартовой линии и в каждой попытке стараться закончить 2-3 колеса как можно дальше); скорости продвижения (быстрее).

При обучении длинного кувырка вперед чаще всего возникают следующие ошибки: короткий низкий прыжок, приземление на расслабленные руки, прямая спина, отсутствие группировки. Для их коррекции эффективно использовать проведение по элементу.

Первый элемент с фазой полета который обычно осваивают дети - это длинный кувырок вперед. При обучении нужно обязательно отработать правильное приземление на руки после полета. Для этого необходимо в первую очередь изучить положение, в которое акробат должен прийти после полета.

Руки на полу, стопы положить на опору, высотой 1-1,2 метра (это может быть спинка стула, хореографический станок, партнер), спину округлить, вытянуться в плечах, подбородок прижать к груди. Затем, освоив положение правильного приземления, элемент изучается целостно с последующим прибавлением длинны и высоты, эффективно использование возвышения. Для повышения эмоционального фона эффективно применять кувырки через обруч или в парах друг через друга.

В процессе занятий акробатикой постепенно разучивают новые все более и более сложные элементы. Старые повторяют, из них образуют соединения и комбинации. При этом движения вступают друг с другом в определенное взаимодействие. В акробатике имеет место положительный перенос отдельных элементов техники (положения, действия, фазы движения).

Обычно повторение освоенного движения, структурно сходного с новым разучиваемым движением, облегчает обучение второму. Здесь происходит определенное подкрепление новых координационных связей за счет использования двигательного опыта.

Таким образом, процесс обучения акробатическим элементам строится на основе правил и принципов спортивной тренировки. Упражнения изучаются от простого к сложному. По мере освоения техники отдельных элементов изучаются акробатические комбинации. Возникающие ошибки исправляются на первых этапах.

В связи с необходимостью исправления ошибок в процессе освое­ния гимнастических упражнений можно сформулировать следую­щие правила действий:

* прежде чем приступить к исправлению ошибки, следует по­нять ее происхождение, т. е. выявить истинную причину (перво­причину), а затем соответствующую цепочку нарушений в исполне­нии движения;
* в случае обнаружения нескольких ошибок исправление сле­дует начинать с главной ошибки;
* следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного устранения;
* более эффективно срочное исправление ошибки по ходу вы­полнения движения — без отсрочки на следующий подход, занятие.

Для исправления ошибок следует использовать различные прие­мы и средства:

* начинать с уточнения двигательных представлений, предупреждая появление ошибок и переходя к совместному анализу результатов действия;
* дозировать задания, акцентировать воспроизведение движения;
* различными спо­собами облегчать выполнение движения;
* психологическое воз­действие на ученика (подъем настроения, создание уверенности и т. п.).

**При выборе упражнений нужно учитывать следующие моменты:**

* ***Начинайте всегда с самых простых и заканчивайте более сложными упражнениями:*** Такой метод позволяет вам плавно разогреться, очень постепенно повышать нагрузку и понять свою верхнюю границу.
* **Д*елайте большое количество повторений базовых упражнений.*** Этот метод позволит вам выучить базовые движения и дать телу хорошо их запомнить. Так же вы наработаете выносливость и поймете технику. Как известно, при отработке простых упражнений намного легче исправлять ошибки, чем при выполнении сложных.
* ***Повышайте уровень нагрузки:*** это обязательное условие, без которого невозможен прогресс. Делать это нужно очень аккуратно и если вы будете придерживаться двух предыдущих пунктов, то вы сами поймете, когда нужно делать либо более сложное упражнение, либо увеличить количество повторений.

**Выводы**

Создание предпосылок к успешному обучению гимнастическим упражнениям предусматривает обеспечение определенных условий. Под этим понимается и подготовительная работа преподавателя, и использование различных методических и технических средств непосредственно в процессе обучения.

Преподаватель должен достаточно глубоко знать технику того упражнения, которому он будет учить (основные и вспомогательные технические действия, возможные варианты исполнения).

Прежде чем приступить к обучению двигательным действиям, преподаватель должен иметь план предстоящей деятельности. Он включает порядок двигательных заданий, круг методов и приемов обучения, формы организации учеников.

Создание такой програм­мы обучения может потребовать предварительного анализа струк­туры нового движения, условий его выполнения и состояния от­дельных качеств ученика.

В большинстве случаев при изучении известных упражнений преподаватель использует готовые, уже проверенные пути обучения (профессиональный опыт). При этом ему достаточно уточнить типичную модель хода обучения в связи с особенностями подготовленности ученика.

Во время непосредственного разучивания упражнения особое значение приобретает эффективность действий преподавателя. Вни­мательно следя за действиями учеников, он должен постоянно оценивать исполнение заданий, своевременно помогать ученику, облегчать выполнение заданий, если возникают затруднения, ис­правлять ошибки, давать точные указания для последующих дей­ствий.

Такое управление обучением со стороны преподавателя яв­ляется творческим процессом и во многом определяется уровнем педагогического мастерства.

Использование разнообразных средств обучения гимнастиче­ским упражнениям является одним из условий успешного освоения движений.

**Список литературы**

1. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Милюкова, И.В., Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей. [– М.: Эксмо, 2004.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. /– М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Чесноков Н.Н. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году – М.: АПКиППРО, 2006.
5. Чесноков Н.Н. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие – М.: Физическая культура, 2010.
6. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» – М.: Физическая культура, 2005.
7. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» – М.: Физическая культура, 2014.
8. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» – М.: Физическая культура, 2016.