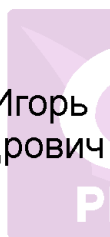


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

350002, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 184 тел. 8-(861)255-98-72

Пашков Игорь
Александрович



Подписан: Пашков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г.
Краснодар, Т=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ПО СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЕ, СНИЛС=01558338655,
ИНН=23080298655,
E=timodostuschor3@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Пашков, CN=Пашков Игорь
Александрович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-07-02 15:36:51
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Методическая разработка
«Повышение результативности физического воспитания учащихся спортивных школ» (на примере МБОУ ДО СШ № 3)

*Бурьиндина Ольга Николаевна,
методист МБОУ ДО спортивная школа № 3*

Краснодар 2024

В настоящее время состояние здоровья школьников имеет отрицательную тенденцию по большинству групп и показателей общей физической подготовленности. По данным НИИ гигиены и охраны детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, в период школьного обучения (возрастной отрезок от 7 до 17 лет) происходит ухудшение состояния здоровья детей. Поэтому вопрос совершенствования физического воспитания учащихся и мониторинг основных показателей общей физической подготовленности, здоровья, выполнение рекомендаций ЗОЖ, развития школьного спорта, обеспечения его массовости и повышения эффективности к настоящему времени актуальны и значимы.

Ключевая проблема здоровья детей и подростков – низкая физическая подготовленность обучающихся. Реальный объем двигательной активности детей и подростков школьного возраста не обеспечивает полноценного развития и укрепления их здоровья, низкий уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Именно система дополнительного образования предусматривает оказание влияния на формирование личности подрастающего поколения. Педагоги, реализуя программы дополнительного образования, применяя средства преподаваемых дисциплин, влияют на развитие личности детей.

От мотивации занимающихся, методов и форм организации педагогического процесса, условий работы и руководства во многом зависит судьба детей и всей системы дополнительного образования.

Особенностью и основой деятельностью МБОУ ДО СШ № 3 является индивидуально-личностный подход, который позволяет удовлетворять образовательно-личностные запросы, используя свободное время. Дополнительное образование детей как педагогическое явление обладает целым рядом признаков:

- личностная ориентация;
- практическая направленность;
- многофункциональность;
- разнообразие содержания форм, методов в учебном процессе.

Все это позволяет занять достойное место в складывающейся системе непрерывного обучения и внести весомый вклад в процесс развития личности ребенка, обеспечивая возможность образовательной и специальной подготовки.

Учреждение дополнительного образования детей дает возможность:

- компенсировать отсутствие в основном образовании тех или иных интересующих детей видов и направлений деятельности и обеспечить их углубленное изучение;

- обеспечить ребенку комфортную эмоциональную среду - ситуацию успеха и развивающего общения;

- содействовать выбору определенного вида спорта.

В соответствии с требованиями образовательных программ по греко-римской и вольной борьбе проводятся учебно-тренировочные занятия на всех этапах подготовки. Эффективно отработан план работы спортивно-оздоровительных групп. 50% списочного состава этих групп восстановлены на этапы обучения в соответствии со своей спортивной подготовленностью.

По этапам подготовки определены основные задачи.

На *этапе спортивно-оздоровительной подготовки* – укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности; частные задачи данного этапа: расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- на *этапе начальной подготовки* – базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;

- на *учебно-тренировочном этапе* – специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта; частные задачи данного этапа: формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности

сти, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

Программа школы с учетом современных и прогнозируемых социально-экономических условий предусматривает работу по следующим направлениям.

- качественное освоение образовательных программ;
- переход воспитанников из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы;
- укрепление материальной базы;
- финансирование участников соревнований за счёт привлечения внебюджетных средств;
- научный подход к тренировочному процессу;
- создание благоприятных и комфортных условий для саморазвития личности ребенка и повышения уровня преподавания;
- изучение возможностей образовательного учреждения в решении проблем и осуществления учебно-воспитательной деятельности, направленной на развитие общедоступного спорта и спорта высших достижений, исходя из кадрового состава, научного и методического потенциала.

Поставленные перед коллективом задачи, решаются через совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий, индивидуально-групповые занятия со спортсменами высокой квалификации, коррекцию знаний учащихся на основе диагностической деятельности тренера, повышения мотивации к обучению учащихся, а также ознакомление тренеров с новой педагогической и методической литературой.

Об эффективности учебно-спортивной работы школы можно судить по результатам выступлений наших спортсменов на соревнованиях различного уровня.

В первую очередь это внутришкольные соревнования, которые позволяют определить сильнейших борцов для сборной команды города и края. Соревнования являются традиционными и служат неотъемлемой частью реализации общеобразовательной программы в разделе «промежуточная и итоговая аттестация».

Так например, соревнования по спортивной борьбе «Открытый ковер» среди юношей на призы МБОУ ДО СШ№3.



В соревнованиях приняли участие 87 юных спортсменов школы в возрасте 9-10 лет. На пути к победе, преодолевая неуверенность и страх, ребята старались проявить на ковре все свои лучшие качества, выполнив все наставления тренеров.



Соревнования прошли на 2-х коврах в рамках запланированных мероприятий МБОУ ДО СШ№3 на 2024 г, с целью популяризации данного вида спорта среди детей младшего возраста и формирования сборной команды г. Краснодара



Целенаправленная и планомерная работа позволяет добиться более высоких результатов. За 2023-2024 г.г. тренерами МБОУ ДО СШ№3 подготовлено: 4 победителя Первенства России по греко-римской борьбе;

20 участников Первенства ЮФО по греко-римской борьбе, среди них 4 победителя и 8 призеров;

1 Бронзовый призер Международных соревнований по греко-римской борьбе;

150 участников Краевых соревнований по спортивной борьбе в возрасте от 10 до 18 лет;

Подготовлено: 1 МС России, 2 КМС России, 395 массовых разрядов по спортивной борьбе.

Для достижения высоких результатов педагоги МБОУ ДО СШ№3 активно используют в своей работе различные образовательные технологии:

- Игровые технологии
- Элементы развивающего обучения
- Информационные технологии
- Нетрадиционное обучение
- Активно-оздоровительные технологии

Было дано 6 открытых занятий и внеклассных мероприятий, которые проходили в рамках методической недели и мастер-классов.

Все педагоги показали: высокое педагогическое мастерство, умение обеспечивать активизацию познавательной деятельности учащихся, использовать нетрадиционные формы обучения, умение сочетать групповые и индивидуальные работы, в зависимости от целей тренировки. Тренеры работали над созданием в зале атмосферы сотрудничества, сотворчества, успеха и психологического комфорта, при этом постоянно учитывались индивидуальные способности учащихся.

Кроме открытых тренировок администрацией школы посещались учебно-тренировочные занятия и мероприятия в рабочем порядке по плану внутришкольного контроля. Основные направления посещения и контроля ТЗ: формы и методы, применяемые на ТЗ; дифференцированный и индивидуальный подход; само-

стоятельная работа учащихся; коррекция и закрепление знаний, повышения мотивации к изучению элементов, обобщающий контроль.

Несмотря на высокие показатели в спортивной работе, остается открытым вопрос по набору детей в спортивную школу. Как известно одним из определяющих факторов является состояние физического здоровья учащихся. К сожалению с годами этот показатель падает вниз. Мы вынуждены проводить дополнительные исследования и тестирование по определению качества физических показателей наших детей.

Целью методического сопровождения учебно-тренировочного процесса было - изучить уровень общей физической подготовленности, состояние соматического здоровья, образ жизни учащихся и разработать методические рекомендации, направленные на повышение результативности физического воспитания школьников и формирование у них здорового образа жизни.

Для проведения оценки эффективности физического воспитания учащихся МБОУ ДО СШ № 3 были использованы следующие формы:

Педагогическое тестирование - используется для выявления эффективности физического воспитания. В систему тестов включены три базовых теста:

- «прыжок в длину с места (см)»,
- «6-ти минутный бег и ходьба (м)»,
- «броски и ловля теннисного мяча о стену за 30 секунд с расстояния 1 метр (раз)».

Данные исследования выявили динамику показателей физической подготовленности учащихся спортивной школы.

2) Социологическое исследование проводилось путем анкетирования, которое изучало отношение учащихся к физической культуре, спорту и выполнение рекомендаций здорового образа жизни.

3) Изучение соматического здоровья учащихся на основе результатов медосмотров и диспансерных обследований.

Целью методического сопровождения учащихся спортивной школы является контроль в стимулировании познавательной активности учащихся, в побуждении

к изучению их собственных способностей, отношению к здоровью, физической культуре и спорту.

Итоговый контроль проведён по итогам всего учебного года. Его назначение состоит в том, чтобы дать правильную объективную оценку достигнутым успехам обучающегося, уровню его развития, проверить усвоение материала.

В передовом опыте применяются разработки Минобрнауки и Минздрава Российской Федерации;

Проведённые в спортивной школе исследования позволили:

1) выявить в исследуемой группе уровень физической подготовленности и занимающихся физической культурой и спортом;

2) проанализировать отношение учащихся к своему здоровью, а также знания в области физической культуры и спорта;

3) разработаны методические рекомендации.

1. Для оценки эффективности физического воспитания были проведены исследования динамики показателей физической подготовленности учащихся СШ № 3 по предложенной методике Минобрнауки РФ.

Динамика уровней физической подготовленности учащихся (%), (n=46)

Таблица 1

тест	Прыжок в длину с места				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
сентябрь	3	6	42	29	20
апрель	5	19	47	17	12
тест	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 минут				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
сентябрь	85	12	3	0	0
апрель	70	9	17	2	2
тест	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 секунд				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
сентябрь	0	9	12	29	50
апрель	0	10	20	24	46

Анализ показателей общей физической подготовленности в начале учебного года продемонстрировал следующее:

- в «тесте прыжок в длину с места» 42% продемонстрировали средний уровень взрывной силы мышц нижних конечностей и туловища, 29% - ниже среднего уровня и у 20% школьников отмечен низкий уровень.

- в тесте, характеризующем кардиореспираторную подготовленность, зафиксирован высокий уровень в 85% случаях;

- в тесте «броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 секунд», характеризующем ловкость, быстроту, координацию и двигательный навык, необходимо отметить, что у 79% мальчиков выявлены низкий и ниже среднего уровни развития этих физических качеств, у 12% - средний, высокий – в 0% случаев.

Результаты мониторинга физической подготовленности проведенного в конце учебного года по уровневой системе, представленные в таблице 1 показали следующее:

- в тесте «прыжок в длину с места» 29% учащихся продемонстрировали низкий, ниже среднего и 66% - средний и выше среднего уровни. Это говорит о повышении силы мышц нижних конечностей и туловища в течение учебного года.

- тест «медленный бег и ходьба в течение 6-ти минут» выявил, что 79% учащихся имеют высокий уровень и выше среднего и 4% - ниже среднего и низкий.

- в тесте «броски и ловля мяча с расстояния 1 м от стены за 30 секунд» 70% мальчиков продемонстрировали ниже среднего и низкий уровни и только 20% - средний уровень. Это является проявлением слабости данных физических качеств.

Средними величинами изучаемых параметров, представленных в таблице 1, показаны положительные изменения по большинству физических качеств учащихся в течение учебного года за исключением уменьшения показателей кардиореспираторной подготовленности в тесте «6-ти минутный бег и ходьба».

Анализ средних величин позволяют получить данные о динамике параметров физического состояния учащихся в течение учебного года, что необходимо для

разработки методических рекомендаций по повышению эффективности физического воспитания в школе.

Таким образом, резюмируя выше изложенное, необходимо подчеркнуть, что используя простые и доступные тесты, можно сформировать обоснованное представление об исходном уровне общей физической подготовленности и её динамики в течение учебного года. Последнее ставит перед руководством и тренерами-преподавателями задачу разрабатывать и внедрять более эффективные инновационные педагогические проекты, направленные на повышение физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивной школе.

2. Результаты анализа ответов, учащихся СШ № 3 на вопросы анкеты «Здоровье и поведение»

На вопрос: «Как ты оцениваешь свои знания в области физической культуры?» 90% учащихся считают свои знания в области физической культуры и спорта отличными и хорошими (рис. 1).

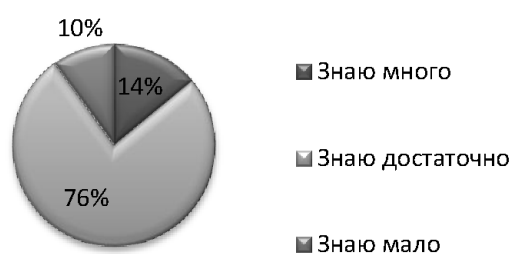


Рис. 1 Оценка своих знаний в области ФК школьниками

Вопрос: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?» показал, что 66% учащихся оценивают свою ОФП как превосходную и хорошую (рис. 2).



Рис. 2 Самооценка физической подготовленности

На вопрос: «Как часто ты занимаешься физическими упражнениями (посещение спортивной секции) в свое свободное время?» учащиеся ответили, что 86% из них занимаются спортом не менее 2 раз в неделю (рис. 3).

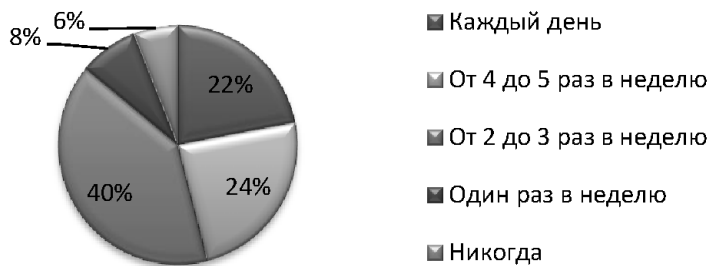


Рис. 3 Количество занятий в неделю

Из ответов на вопрос: «Как ты оцениваешь своё здоровье в целом?» следует, что 88% опрошенных оценивают своё здоровье отлично и хорошо (рис. 4).



Рис. 4 Самооценка состояния здоровья

В результате проделанной мной работы были определены методические рекомендации по теме моего опыта «Повышение результативности физического воспитания учащихся спортивных школ» для:

Администрации образовательных учреждений:

- определить удовлетворенность учащимися и родителями качеством предоставляемых образовательных услуг дополнительного образования;
- информационная открытость (сайт, участие в процедурах независимой оценки качества образования);
- реализация социально-культурных проектов, направленных на повышение уровня здоровья, физической подготовленности, физического развития учащихся и тренеров, родителей (нормы ГТО, школьный музей, театр, школьные спортивные секции, кружки по валеологии др.);
- реализация мероприятий по привлечению на работу молодых педагогов;

- реализация программ, направленных на работу с одарёнными детьми, имеющими двигательные способности и возможности заниматься физической культурой и спортом;

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы (учебно-тренировочные занятия, соревнования, сдача норм ГТО).

Педагогическим работникам, методистам:

- реализация дополнительных проектов (экскурсионные и экспедиционные программы, групповые и индивидуальные учебные проекты обучающихся, социальные проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья, привлечение к занятиям спортом и физической культурой);

- организация системных исследований и мониторинга показателей здоровья и здорового образа жизни и отношения обучающихся к занятиям физической культурой, спортом;

- разработка лектория для родителей в вопросах валеологии, здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

- участие и результаты участия учащихся в спортивных соревнованиях, спартакиадах, праздниках здоровья и других спортивно-массовых мероприятиях;

- создание элементов образовательной инфраструктуры (оформление кабинета по физической культуре и спорту, картотек, библиотеки физической культуры и спорта).

Педагогических работников спортивной организаций:

- реализация дополнительных проектов (экскурсионные и экспедиционные программы, групповые и индивидуальные учебные проекты обучающихся, социальные проекты направленные на сохранение и укрепление здоровья, активное участие в занятиях физической культурой, спортом и др.);

- организация системных исследований и мониторинга показателей здоровья и здорового образа жизни и отношение обучающихся к физической культурой, спортом;

- разработка лектория для родителей в вопросах валеологии, здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

- участие и результаты участия учеников в спортивных соревнованиях, спартакиадах, праздниках здоровья и других спортивно-массовых мероприятиях;
- создание элементов образовательной инфраструктуры (оформление кабинета по физической культуре, музея физической культуры и спорта).