

Алгоритм подготовки учащихся к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье» к туру «Теория»

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы будем говорить о подготовке к туру «Теория» олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье».

В настоящее время олимпиадное движение по предмету «Физическая культура и здоровье» стремительно развивается. Начиная с сентября учащиеся начинают готовиться, а топом последовательно участвуют в школьном, районном, областном и заключительном этапах республиканской олимпиады.

Значение предметных олимпиад возросло в связи с введением новых правил поступления в вузы. Успешно выступившие на олимпиадах школьники имеют преимущества при поступлении в престижные вузы страны и своего региона, а это, в свою очередь, повышает статус всего олимпиадного движения.

Успешное участие в олимпиадах очень сложное действие, поскольку это кропотливая работа исключительно на профильном предметном уровне. Следовательно, просто знаний, данных на уроке ученику в соответствии со стандартами образования, явно недостаточно.

Особого эффекта не принесут и разовые занятия прямо перед олимпиадой, поэтому я попробовал создать свою методику, свою систему подготовки к предметной олимпиаде, которая состоит из взаимозависимых частей, каждая из которых вносит свой вклад в характеристику целого. Но об этом позже.

При подготовке учащихся к туру «Теория» по предмету ФКиЗ мы сталкиваемся с немалыми проблемами. Не имея по нашему предмету никакой методической литературы, массово доступной ученикам, определённой тематики и объёма, это кропотливый поиск нужной, и, по нашему мнению, полезной информации. Достойна только представлена информация по современному Олимпийскому движению это и «Белорусский Олимпийский учебник» и книга «Быстрее. Выше. Сильнее» и т.д. И в таких условиях думаешь, как объять необъятное.

Так вот для того, чтобы как-то разобраться и систематизировать тематику и объём вопросов на этапах республиканской олимпиады по предмету ФКиЗ, я провел анализ встречаемости вопросов в блоках А и С на 3 и 4 этапе.

Конечно, это не сильно облегчит работу при подготовке учащихся к туру «Теория», но хотя бы можно сконцентрироваться на изучении информации, наиболее часто встречающейся в тестовых заданиях.

Встречаемость вопросов по тематикам
Областной этап республиканской олимпиады по предмету
«Физическая культура и здоровье»
БЛОК: А (30 вопросов)

1. ТМФК- 24
2. Современные Олимпийские игры: - 23
(годы- 1, Пьер де Кубертен- 2, МОК- 4, олимпийская символика- 4, и др.)
3. ЗОЖ- 14
4. Физические качества – 14
5. Олимпийские игры Древней Греции –13
6. Беларусь Олимпийская - 10
(Белорусские спортсмены - 4, соревнования - 3, НОК - 3)
7. Гимнастика- 3 + строевые упражнения - 7: 10
8. Баскетбол- 9
9. Лёгкая атлетика - 9
10. Анатомия и физиология -8
11. Предмет ФК и З - 8
12. Общие вопросы - 6
13. Лыжная подготовка – 6
14. Плавание - 6
15. Волейбол - 5
16. Футбол - 4
17. Гандбол - 4
18. Настольный теннис - 3
19. Жесты - 2
20. Гос. комплекс ГТО - 2

БЛОК: С (15 вопросов)

1. Современные Олимпийские игры -18
(МОК-8, годы+ события - 5, символика - 5)
2. Беларусь спортивная - 15
(даты+ события - 8, белорусские спортсмены - 5, НОК - 2)
3. Общие вопросы- 8
4. Жесты- 8
5. ТМФК-7
6. Лёгкая атлетика- 5
7. Футбол- 4
8. Гимнастика + строевые упражнения- 4
9. Гандбол- 3
10. Волейбол- 3
11. Баскетбол- 2
12. Плавание- 2
13. Физические качества- 2
14. ЗОЖ- 2
15. Гос. комплекс ГТО- 2
16. Предмет ФК и З- 2
17. Лыжная подготовка- 1
18. Настольный теннис- 1
19. Олимпийские игры Древней Греции- 1

(Не встречалась тема: «Анатомия и физиология»)

**Заключительный этап республиканской олимпиады
по предмету «Физическая культура и здоровье»
БЛОК: А (30 вопросов)**

1. ТМФК- 22
2. Современные Олимпийские игры: - 19
(годы, виды- 4, Пьер де Кубертен- 1, МОК- 3, олимпийская символика- 2, и др.)
3. ЗОЖ- 19
4. Олимпийские игры Древней Греции –15
5. Беларусь Олимпийская - 14
(Белорусские спортсмены- 6, соревнования - 4, НОК - 4)
6. Физические качества – 13
7. Гимнастика- 6 + строевые упражнения - 4: 10
8. Общие вопросы - 10
9. Баскетбол - 8
10. Плавание - 7
11. Лёгкая атлетика - 6
12. Лыжная подготовка – 6
13. Гандбол - 6
14. Волейбол - 6
15. Анатомия и физиология -5
16. Футбол - 5
17. Гос. комплекс ГТО- 3
18. Настольный теннис - 2
19. Жесты- 2

(Не встречалась тема: «Предмет ФКиЗ»)

БЛОК: С (15 вопросов)

1. Беларусь спортивная- 21
(даты+ события-5, белорусские спортсмены-11, НОК-5)
2. Общие вопросы- 9
3. Современные Олимпийские игры-6
(МОК-1, годы+ события-3, символика- 2)
4. ЗОЖ- 5
5. Предмет ФК и З- 5
6. Футбол- 5
7. Жесты- 4
8. Лёгкая атлетика- 4
9. ТМФК-2
10. Гимнастика- 3 (строевых упражнений нет)
11. Гандбол- 3
12. Баскетбол- 3
13. Плавание- 3
14. ТМФК-2
15. Физические качества- 2
16. Лыжная подготовка- 2
17. Волейбол- 1
18. Настольный теннис- 1
19. Олимпийские игры Древней Греции- 1

(Не встречались темы: Гос. комплекс ГТО, анатомия)

И теперь, суммировав два эти блока, можно увидеть, тематика каких вопросов наиболее часто встречается на этом этапе предметной олимпиады.

Конечно, если объединить в одну строку спортивные игры, лёгкую атлетику, гимнастику, лыжную подготовку, плавание, то здесь получится самый большой показатель (%), но я считаю, этого не стоит делать. Возможно, кто-то будет работать выборочно, то есть не уделяя какой-то теме большого внимания.

Хочется остановиться на строке «Предмет ФКиЗ». Если ещё на областном этапе в той или иной степени было 10 вопросов (за 6 лет), напрямую связанных с нашим предметом, то на заключительном этапе всего 5 вопросов. Например, нет вообще ни одного вопроса по разделу безопасного поведения на занятиях ФК и З., наверное, это не совсем правильно. Зато вопросов по ТМФК встречается 55 и не всегда уровня участников олимпиады. Кроме этого, очень профессиональных вопросов на знания правил спортивных видов тоже достаточно.

Мы видим, что вопросов общих знаний, не очень много, но, по моему мнению, на начальном этапе подготовки к олимпиадному движению такие вопросы очень важны и необходимы. Нынешнее поколение детей, выросшие с гаджетами в руках, не очень заинтересовано в просмотре спортивных телепередач, посещении спортивных мероприятий, не говоря уже о чтении бумажных носителей информации. И иногда не знают, и не понимают элементарных вещей, связанных с ЗОЖ, физкультурой, спортом и т.д.

Многие вопросы так или иначе связаны со знанием ДАТ. Так что, по моему мнению, начинать надо с разучивания и запоминания различных дат, чтобы иметь представление о тех событиях, которые в дальнейшем учитель будет доносить до учащегося. На практике именно этот блок (Даты) сложнее всего даётся детям. Но если создать алгоритм запоминания, то потом и вам, и ребёнку будет намного легче при работе над теорией.

Одарённые дети

Основной целью для педагога при подготовке к олимпиаде по физической культуре является выявление талантливых ребят, развитие интереса к изучению предмета. Олимпиада школьников по предмету "Физическая культура" является одной из инновационных форм физического воспитания детей.

В программе олимпиады по предмету «Физическая культура» предусмотрены четыре тура:

1. Теоритический;
2. Плавание;
3. Тестирование уровня физической подготовленности;
4. Комплексное упражнение по спортивным играм.

Соответственно возникает вопрос: как выбрать ученика? На что больше обращать внимание: на высокий уровень физического развития, умение плавать, на навыки ученика по спортивным играм, или же на умственное развитие ученика, на его успехи в учёбе. Конечно, имея колоссальные природные физические кондиции и предрасположенность к обучению физическим навыкам, мы уже имеем неплохой шанс на успех, но хочется добиться максимально высокого результата.

Ученика, который хорошо физически подготовлен, но не очень хорошо учится, почти невозможно подготовить на высоком уровне к туру «Теория». Без хороших знаний теории на олимпиаде по физкультуре трудно бороться за призовые места, особенно на областном и заключительном этапах.

Вот и приходится находить нестандартные подходы к получению учащимися нужных знаний. Ещё в начальных классах определяю круг детей, которые могут показать хорошие результаты. Ученику наш предмет должен быть интересен, иначе вся работа будет бесполезной. Это могут быть не самые сильные ученики, но им должен быть интересен процесс подготовки и участия в олимпиадах по физической культуре.

Теория

Основная форма подготовки учащихся к теоретической части – традиционный урок. Провожу объяснение нового материала, но при этом обязательно в форме диалога, а ученики делают записи основных понятий и терминов. При этом информацию довожу в виде блоков, то есть на одном занятии разбираем только историю развития спорта или размеры площадки, жесты и т.д. В конце занятия проводим закрепление нового материала. Большое внимание обращаю на позитивный эмоциональный фон проведения занятия.

Детям должно быть интересно! Для этого я стараюсь разнообразить форму проведения занятия. Например, для получения знаний по баскетболу, футболу, волейболу, гандболу провожу занятия в игровой, соревновательной, теоретико-практической форме. Эти занятия стараюсь проводить с помощью интерактивной доски, компьютера, а лучше всего – на игровой площадке того вида спорта, о котором учащиеся получают информацию. Научно доказана, что большинство людей (около 80 %) являются именно визуалами, то есть теми, кто запоминает информацию при помощи глаз.

Есть маленькие хитрости для запоминания терминов, где ученики часто допускают ошибки. Например, по количеству букв в слове: «искривления позвоночника»: сколиоз в сторону (7 букв), лордоз – вперёд (6 букв), кифоз – назад (5 букв).

Намного повышается эффективность проводимого занятия, если теоретическая часть закрепляется проведением практической части. Учитель легко может провести пробы на функциональность работы различных систем человеческого организма: Индекс массы тела (ИМТ), проба Ромберга, проба Штанге, проба Генчи, ортостатическая проба и др. Ученикам это интересно, запоминают легко.

Формы организации деятельности учащихся при подготовки к теоретическому туру по предмету ФКиЗ

Урок физической культуры и здоровья

Именно урок является основной формой организации работы с учащимися, так как во время урока изучаются теоретические вопросы.

Групповые занятия.

Индивидуальные занятия.

Индивидуальные и групповые задания.

Задания по самостоятельному поиску узконаправленной информации. Составление тестов самими ребятами – это уже высокий уровень.

Просмотр вебинаров.

Проводят ведущие преподаватели в областном ресурсном центре.

Участие в соревнованиях

Олимпиада по физкультуре – это тоже своего рода соревнования. Залогом успешного выступления на соревнованиях является опыт таких выступлений. Именно он помогает участнику олимпиады более легко ориентироваться в вопросах судейства, организации соревнований.

Межпредметные связи

Знания полученные на уроках Истории, биологии, географии.

Использование информационно-коммуникационных технологий

Решение готовых тестов.

Самостоятельный поиск информации или непонятного термина.

Онлайн тестирование.

Роль учителя в подготовке детей к олимпиаде по физической культуре.

Считаю, что учитель является основополагающим звеном системы успешной подготовки учащихся к олимпиадам. Учитель перестаёт быть учителем, когда он перестаёт учиться. Для успешной подготовки к олимпиадам своих учеников учитель должен постоянно работать над собой, заниматься самообразованием, использовать разнообразную дополнительную литературу, быть в курсе всех последних событий и новостей в мире спорта.

Я уже выше говорил, что детям должно быть интересно! Для этого я стараюсь разнообразить форму проведения занятия. Провожу занятия не только в режиме получения информации при помощи тестов, но и в игровой форме. А для этого самостоятельные составляю тесты олимпиадных заданий, провожу игры, вопросы для которых в большинстве составляю самостоятельно, которые отличаются разной направленностью и степенью подготовки детей.

Виды интеллектуальных игр

Вопрос- ответ.

Интеллект Биатлон.

От 1 до 5.

От 6 до 10.

Своя игра.

Фото викторина.

Кто на фото.

Викторины «Знатоки спорта».

Что? Где? Когда?

Закончить своё выступление хочется следующими словами: Если хочешь, чтобы твои ученики добились успеха и одержали победу, позанимайся с ними дополнительно, удели им своё драгоценное время, отдай частичку себя и тогда ты увидишь результат.

Спасибо большое за внимание. Желаю вам творческих успехов на пути подготовки школьников к олимпиаде по физической культуре.