Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 2 г. Мозыря»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ВАРИАТИВНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА У УЧАЩИХСЯ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Романова Жанна Викторовна,

учитель физической культуры и здоровья I категории

8(029)8352811

e-mail:kuznethik@inbox.ru

1. **Информационный блок**
   1. **Название темы опыта**

Вариативные и соревновательные методы работы как средство развития навыков техники прыжка в длину с места у учащихся на II ступени общего среднего образования.

* 1. **Актуальность опыта**

Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни.

Особенность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключается в создании условий для оздоровления, физической реабилитации, повышения уровня физической подготовленности, мотивации на физическое самовоспитание и формирование здорового образа жизни учащихся и коррекции их физического развития.

Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» содержит учебный материал по обучению знаниям в области физической культуры, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей, необходимых человеку для ведения здорового образа жизни, физического, интеллектуального, духовного развития, физического совершенствования. Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тестовые упражнения.

Одним из наиболее распространенных контрольных тестов физической подготовленности является прыжок в длину с места. Данный вид контрольного упражнения показывает особенности развития не только мышц ног, но и мышц туловища (мышцы живота и груди, спины), мышц верхнего плечевого пояса, их скоординированную работу. Расстояние, на которое совершен прыжок, отражает степень развития скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы, потому что относится к группе физических упражнений, направленных на проявление максимальной силы в короткий отрезок времени. Также прыжки в длину с места развивают вестибулярную сенсорную систему, чувство равновесия, глазомер, суставно-связочный аппарат.

Работая в школе, я столкнулась с такой проблемой: некоторые ученики испытывают сложности в выполнении указанного упражнения. Проблема с отталкиванием (отталкивание одной ногой, слабое отталкивание), неточное приземление, низкий результат (Приложение 3).

* 1. **Цели опыта**

Развитие навыков техники прыжка в длину с места у учащихся на II ступени общего среднего образования посредством вариативного и соревновательного методов работы.

* 1. **Задачи опыта**
     1. Провести анализ научно-методической литературы по теме.
     2. Совершенствовать технику прыжка в длину с места посредством вариативного и соревновательного методов для развития физических качеств учащихся, способствующих повышению результатов в прыжках.
     3. Проанализировать результативность проведённой работы.
  2. **Длительность работы над опытом**

Работаю по данной теме с 2013 года

1 этап – подготовительный – 2013/2014 учебный год – изучение эффективного педагогического опыта коллег, научно-методической литературы;

2 этап – практический – 2014/2018 учебный год – определение целей и задач, разработка комплексов упражнений, отслеживание процесса развития двигательных качеств учащихся, сравнительный анализ полученных результатов;

3 этап – обобщающий - 2018/2019 учебный год - анализ достигнутых результатов.

1. **Описание технологии опыта**
   1. **Ведущая идея опыта**

Добиться правильной техники и высоких результатов учащихся в легкоатлетических прыжках в длину с места путём продуманной системы тренировочных занятий, домашних заданий, успешной сдачи контрольных нормативов, победного выступления учащихся на соревнованиях различного уровня.

* 1. **Описание сущности опыта**

Прыжок в длину - дисциплина легкой атлетики, в которой соревновались еще древние греки. Прыжок в длину был распространён ещё в античных олимпийских играх. По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.

П. Ф. Лесгафт доказывал, что на развитие организма оказывает влияние среда и упражнения: «Всё, что упражняется - развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается». Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение.

Изучив современные психолого-педагогические теории общего среднего образования, положения теории и методики физического воспитания, опыт передовой практики, теоретические и практико-ориентированные подходы к совершенствованию системы физического воспитания отечественных и зарубежных специалистов, я пришла к выводу, что двигательная подготовленность зависит от физического развития. По мнению многих авторов, прыжки являются одним из эффективных средств формирования тонких механизмов управления, лежащих в основе точного выполнения движений (А.Я.Шехтель, 1959; П.Н.Гойхман с соавт., 1972; Кинль, 1975; Г.П.Богданов, 1984; А.В.Гоген, 1990 и др.).

Физическую подготовленность школьников, как указывает З.И. Кузнецова [6], характеризуют два показателя:

1. Степень владения техникой движений.

2. Уровень развития двигательных качеств.

Физическая подготовленность у учащихся совершенствуется в результате обучения на уроках при условии правильного выполнения двигательного действия, воспитывает у них физические качества.

«Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения», говорил П.Ф. Лесгафт. Так же, как и Сеченов, Лесгафт считал, что движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников. Школа не может существовать без физического воспитания. Физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными занятиями.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам - отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Задача первого этапа обучения – создать правильное представление у учащихся о рациональной технике прыжка в длину с места.

Техника прыжка в длину с места делится на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление.

После рассказа о технике упражнения с объяснением условий его выполнения приступаю к демонстрации выполнения прыжка.

На втором этапе провожу апробацию упражнения с акцентом на технику выполнения. Указываю на ошибки каждого ученика и способы их исправления.

Для обучения технике прыжка с места применяю следующие упражнения:

- выпрыгивания вверх-вперёд из положения упор присев;

- запрыгивания двумя ногами на поверхности разной высоты;

- двойной прыжок на двух ногах из исходного положения стоя на гимнастической скамейке;

- прыжки в длину с места с акцентом на активное отталкивание;

- прыжки в длину с места с акцентом на приземление;

- подскоки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки через барьеры на двух ногах;

- многократные прыжки с места, толкаясь одной и двумя ногами (тройной, пятерной).

На третьем этапе проходит совершенствование техники прыжка в длину с места.

Изучив и проанализировав учебно-методическую литературу по данной проблеме, опираясь на свой опыт работы с детьми II ступени обучения, определила, что именно развитие скоростно-силовых качеств помогает улучшить показатели в прыжках в длину с места.

Для развития скоростно-силовых качеств я применяла вариативный и соревновательный методы.

Сущность соревновательного метода заключается в том, что прыжковые упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение личного достижения или победу над соперником. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы, создаёт дополнительный стимул для предельного проявления скоростно-силовых возможностей за счёт повышения интереса, мотивации, эмоционального подъёма, духа соперничества.

В работе использовала различные эстафеты с прыжками на одной ноге, на двух ногах, с преодолением различных препятствий.

Эффективным методом повышения скоростно-силовых качеств является и вариативный метод, предполагающий чередование упражнений в затруднённых, обычных и облегченных условиях, что стимулирует активное мышечное напряжение, способствующее повышению результата прыжка в длину [2, c. 145].

При планировании и проведении урока опираюсь на следующие моменты:

- рациональная плотность урока;

- выполнение упражнений, связанных со здоровьем учащихся и способствующих формированию ценностей здорового образа жизни;

- оптимальное сочетание различных видов деятельности;

- формирование мотивации деятельности;

- осуществление индивидуального подхода с учётом личностных возможностей;

- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха;

- рефлексия деятельности каждого ученика.

В подготовительной части урока использую умеренные по интенсивности физические упражнения прыжковой направленности.

Включаю прыжки на правой ноге ( 20 метров), прыжки на левой ноге ( 20 метров), прыжки с ноги на ногу (многоскоки), прыжки с подскоком вверх. В комплекс общеразвивающих упражнений добавляю прыжки на двух ногах с подтягтванием коленей к груди, приседания.

В основной части, кроме задач по школьной программе, включаю упражнения для развития скоростно-силовых качеств:   
 - прыжки, ходьба и бег по песку, мягкому грунту;

- прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах;

- прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке);

- прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге;

- различные прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно; прыжки как на двух ногах, так и поочередно на правой и левой ноге;

- выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом;

- прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди;

- выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка»);

- приседания;

- ходьба выпадами.

В заключительной части урока постепенно снижаю функциональную активность организма занимающихся и привожу его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление дыхания, игр на внимание.

Подвожу итоги урока с оценкой результатов деятельности занимающихся. Сообщаю домашнее задание для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых моментов».

Для домашнего задания применяю: прыжки через короткую скакалку, приседания на двух ногах, на одной ноге, поднимание туловища из положения лёжа на спине, отжимания.

На всех занятиях веду наблюдение и контроль за двигательной активностью учеников, качеством усвоения программного материала, развитием умений и навыков. Особое внимание уделяю индивидуальному и дифференцированному подходу: учитываю возрастные особенности, физическую подготовленность, состояние здоровья. Для выявления результативности, отслеживания процесса усвоения физических навыков веду журнал индивидуальной работы.

На всех этапах обучения использую подведение итогов, оценку достигнутых результатов. Постоянно слежу за внешними признаками утомления: окраской кожи лица, потливостью, дыханием, самочувствием, движениями, вниманием, интересом.

Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки - дифференцированный подход к учащимся. Предлагаю детям задания различного уровня сложности и объёма. Иногда они сами выбирают те или иные упражнения, исходя из своего опыта. Стараюсь учить каждого ученика на уровне его возможностей и способностей. Это делает учебный процесс более эффективным.

* 1. **Результативность и эффективность опыта**

В настоящее время приобретение знаний, умений и навыков занятий физической культурой стало для детей потребностью, приносит радость и удовлетворение. Учащихся с низкой мотивацией и низким уровнем развития физических качеств нет.

Данные тестирования по уровню физической подготовленности за несколько лет показывают устойчивый рост уровня развития двигательных качеств (Приложение 3).

Анализ результатов прыжков в длину с места учащихся 9 “Б” класса (20 учащихся) показал, что низкий уровень (1-2 балла) имеет 1 учащийся (5 %), ниже среднего (3-4 балла) – 2 учащихся (10 %), средний уровень (5-6 баллов) – 3 учащихся (15 %), выше среднего (7-8 баллов) – 2 учащихся (10 %), высокий уровень (9-10 баллов) – 12 учеников (60 %). (Приложение 3)

Как мы видим, показатели высокого уровня развития двигательных способностей учащихся с 14,3 % в 5 классе вырос до 60 % в 9 классе, что говорит о правильном выборе методов обучения.

Я, как учитель физической культуры, активно внедряю на своих уроках вариативые, соревновательные методы, используя личностно-ориентированный подход, учитывая группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, на уроках учащиеся работают по отделениям, каждое из которых соответствует определенной физической подготовленности, а значит, при выполнении заданий они получают дозированную нагрузку. Во время уроков физической культуры учащиеся также осуществляют контроль за своим пульсом, обучаясь, таким образом, прислушиваться к своему организму.

1. **Заключение**

В своей работе я хотела показать, что только регулярные занятия физическими упражнениями могут привести к хорошим результатам. Хороших результатов учащиеся добились благодаря систематическим выполненем всех моих рекомендованных упражнений. Это осуществляется не только во времяучебного процесса и внеурочной деятельности, но и при самостоятельных занятиях.

Распространяя свой опыт по теме, выступила на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры и здоровья. Провела открытые уроки для учителей учреждения образования, молодых специалистов.

Положительные результаты опыта свидетельствуют о необходимости дальнейшей работы в данном направлении. Планирую продолжить реализацию данного опыта, разработать перспективное планирование, систематизировать практический материал для создания собственной методической копилки.

**Список литературы.**

1. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. V-IX классы. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017;
2. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.-2-е изд.,испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский.- Мн.- Тесей.-2005. – 336 с.
4. Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В. Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Учебное пособие. – Омск: ОмГТУ, 2008. – 132 с.
5. Лупандина Н.А. Физическая подготовленность школьников. В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. 1997 г.
6. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьника. – М.: Просвещение, 1977 г.
7. Харламов И.Ф. Педагогика.- М.: Гардарики, 1999.- 520 с.
8. Кобрынскі М.Я. Фізічная культура і здароуе – Мінск: АіВ; часопісы, 2003 – 2013 г.

**Приложение 1**

**План-конспект урока для учащихся 5 класса**

Тема урока: Обучение технике прыжка в длину с места, челночного бега.

Задачи урока:

1.Обучать технике прыжка в длину с места, технике челночного бега.

2. Развивать скоростно-силовые способности, координацию.

3. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, устойчивый интерес к активному образу жизни.

4. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Место проведения: школьный стадион.

Инвентарь: мяч, кубики для челночного бега, метр, стойки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **1.Подготовительная часть**   1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Передвижения   - ходьба  -ходьба в полуприседе, руки на пояс  - перекат с пятки на носок, руки на пояс  - приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестыванием голени  - бег скрёстным шагом правым, левым боком, руки в стороны  - прыжки на правой ноге  - прыжки на левой ноге  - прыжки с ноги на ногу  - бег спиной вперед  - бег с ускорением по диагонали   1. Перестроение из одной колонны в четыре 2. ОРУ на месте   а) и.п – о.с  1-наклон головы вперед  2- то же назад  3- то же вправо  4- тоже влево  б) и.п. - о.с.  1-4- круговые движения руками вперед  5-8-то же назад  в) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову  1-2- повороты туловища вправо  3-4- повороты туловища влево  г) и.п.- ноги на ширине плеч, правая рука на пояс, левая - вверху  1-2- наклон туловища вправо  3-4- влево  д) и.п.- о.с.  1- наклон туловища к правой ноге  2- наклон туловища к левой ноге  3- вперёд  4- о.с.  е) и.п. – о.с.  1- упор присев  2- упор лежа  3- упор присев  4- и.п.  ж) приседания  з) отжимания  и) и.п. – о.с.  прыжки на двух ногах с подтягиванием ног к груди  Ходьба на месте  Перестроение из четырех колонн в одну  **2. Основная часть**   1. Прыжки в длину с места: 1)объяснение;   2)показ;  3**)**выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед; 3)самостоятельное выполнение прыжков**.**  **2)** Челночный бег 4 x 9 м.  1)объяснение;  2)показ;  3)выполнение  **3)**Эстафеты:  1)ускорение, обегание стойки, ускорение;  2)прыжки на двух ногах до стойки, назад ускорение;  3)перенос кубиков к стойке и обратно;  4) «паровозик»  **3.Заключительная часть**  1.Подвижная игра «Внимание класс». Учитель голосом подаёт команды, а показывает другие упражнения. Кто выполняет голосовые команды неправильно выбывает из игры, а остальные продолжают игру. И так до самого внимательного.  2. Построение, подведение итогов урока, выставление отметок.  Домашнее задание | 5 мин  1 мин  1 мин  4 мин  20 м  20 м  20 м  20 м  20 м  20 м  20 м  10мин  6-8раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  20-30 раз  10-20 раз  8-10 раз  25мин  5 мин  10мин  10 мин    4мин | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку. Измерение ЧСС  Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.  Спина прямая  Из колонны по одному в колонну по 4 поворотом в движении  Спина прямая, упражнение выполняется в медленном темпе  Спина прямая  Глубже наклон  Глубже наклон  Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята  Измерение ЧСС  Подсказывать ошибки  Класс построен в 4 колонны  Кубики ставим на линию, резче поворот.  Объяснение выполнения упражнения.  После каждой эстафеты подвести итог.  Измерение ЧСС  Класс строится в одну шеренгу и размыкается в правую (левую) сторону на вытянутые руки.  Отметить лучших  Прыжки через скакалку |

**Приложение 3**

Анализ результативности вариативного и соревновательного метода работы для развития навыков техники прыжка в длину с места у учащихся на II ступени общего среднего образования.

Диаграмма результативности прыжка в длину с места

Низкий уровень – 1-2 балла

Ниже среднего – 3-4 балла

Средний – 5-6 баллов

Выше среднего – 7-8 баллов

Высокий уровень – 9-10 баллов