

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОГО РАЙОННО-
ГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПИВОВАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"*

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ К «ПРЕЗИДЕНТСКИМ СОСТЯЗАНИЯМ В ПИ-
ВОВАРОВСКОЙ ШКОЛЕ»**

Разработали:
Учителя физической культуры:
Хохлов Андрей Викторович,
Червоний Татьяна Николаевна,
Вотякова Татьяна Владимировна

2020

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ К «ПРЕЗИДЕНТСКИМ СОСТЯЗАНИЯМ В ПИВОВАРОВСКОЙ ШКОЛЕ»

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»*

*Учителя физической культуры:
Хохлов Андрей Викторович,
Червоний Татьяна Николаевна,
Вотякова Татьяна Владимировна*

«Президентские состязания» рассматриваются как одно из важнейших средств мотивации к занятиям физкультурой и спортом для своего физического развития. О внедрении и проведении «Президентских состязаний» мы, учителя физической культуры нашей школы, узнали из журнала «Физическая культура в школе» № 2 за 1994 г. Программа «Президентские состязания» рассчитана на обучающихся в школе, независимо от их уровня двигательных способностей. Новый подход к физическому воспитанию учащихся базируется на расширении, прежде всего спортивных занятий развивающей направленности, на создание широкого спектра мотивации к занятиям физической культурой и спортом, предоставляет каждому ребенку все возможности для развития, самосовершенствования, стимулирует ученика к занятиям физическими упражнениями и самоконтролю своего состояния, позволяет каждому следить за собственным уровнем физического развития на протяжении практически всей жизни.

Школьный этап соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми в урочное и во внеурочное время, укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, повышения их двигательной активности, формирования у детей и подростков здорового образа жизни, выявления лучших команд-классов для участия в муниципальном и региональном этапах «Президентских состязаний».

Начиная с 1995 года в нашей школе мы проводим тестирование по нормативам программы «Президентских состязаний». В основе программы «Президентских состязаний» – специально разработанные тесты для определения физического состояния и здоровья школьника при помощи определённого комплекса упражнений, направленных на гибкость, быстроту, выносливость, силу и ловкость. Тестирование уровня физической подготовки участников состязания проводится в начале и в конце учебного года, в результате чего выявляется самый спортивный класс. Для определения общего уровня физического развития два раза в год (сентябрь, май) проводится тестирование по шести видам упражнений.

Чтобы добиться хорошего результата, необходимо обучить детей правильному выполнению упражнений в спортивном многоборье. Готовя учащихся к выполнению упражнений: бег 30 м., бег 1000 м., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине, наклоны вперед из положения сидя на полу, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа на полу, в первую очередь нужно обращать внимание на состояние двигательных качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.

Для развития двигательных качеств необходимо мы придерживаемся следующих правил:

- **доступность:** суть заключается в том, что нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, уровню физической подготовленности учащихся. Доступность нагрузки также обозначает такой объём требований, который создаёт оптимальные предпосылки её воздействия на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

- **систематичность:** добиться положительных сдвигов в развитии двигательных качеств возможно лишь при условии соблюдения строгой повторяемости нагрузочных требований, отдыха и непрерывности процесса занятий.

-постепенность: это правило выражает общую тенденцию постепенного повышения нагрузок.

Одним из основных двигательных качеств является гибкость. Она приобретает в процессе выполнения динамических, статических, стато - динамических упражнений на растягивание мышечно – связочного аппарата. Комплекс упражнений для развития гибкости составили из различных видов наклонов, как с положения стоя, так и с положения сидя; упражнения на наклоны в парах, пружинящие наклоны.

Для развития силы ребята выполняли упражнения на брусьях, подтягивания различными хватами на перекладине; сгибание-разгибание рук с различной постановкой; работу со штангой.

Быстрота зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах и от выносливости. Проявление быстроты зависит от состояния нервной системы. Для развития быстроты применяем бег на короткие дистанции из разных исходных положений, бег с высоким подниманием бедра в течение минуты, беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов, челночный бег, повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с обязательными паузами для отдыха; прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки; прыжки через короткую и длинную скакалку; многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков.

Для развития выносливости мы составили комплекс упражнений, состоящий из наклонов и приседаний в разном темпе, с различной амплитудой и дозировкой, бег и ходьбу на короткие, средние и длинные дистанции в различном темпе, постепенно увеличивая общую продолжительность упражнений по времени. Скорость на дистанции лучше увеличивать за счёт учащения шагов. Применяем бег и ходьбу по пересечённой местности с ускорениями, бег в гору, постепенно увеличивая частоту движений ног и рук, бег с горы, медленный бег в течение 8 – 10 мин, прохождение дистанции 3-5 км в разном темпе и на время.

Развитию скоростной выносливости способствуют повторный бег на дистанции 60 – 300м., многократное пробегание коротких отрезков по 20 – 30 м., бег на 2 км из 6- 8 ускорений, выполняя их в умеренном темпе, лазание по канату по 3-5 раз без помощи ног, подтягивание на перекладине 8-12 раз (по 3-5 подходов).

Для развития прыгучести используем прыжковые упражнения через короткую и длинную скакалку, вскоки и соскоки на тумбы разной высоты с последующим отталкиванием ногами.

После выхода Указа Президента РФ от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», в нашей школе мы приступили к подготовке и проведению Всероссийских соревнований школьников «Президентские игры». В дополнительных видах «Президентских состязаний и игр» дартсе и уличном баскетболе 3 x 3 требуется проявлять такие физические качества как меткость, ловкость, координация движений, быстрота, прыгучесть. В процессе занятий спортивной направленности (с элементами соревнований) закаляется воля, характер человека, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Учащиеся тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, совершенствуют свою физическую подготовку, обогащаются опытом человеческого общения, учатся понимать других, слаженно работать в команде. Главная задача, связанная с подготовкой школьников к достижению высоких личных результатов через «Президентские состязания» заключается в том, чтобы они были спортивно мотивированными, готовыми бороться за победу в соревнованиях, были морально и нравственно закалены, не прекращая процесс самосовершенствования. Учитывая, что соревнования школьников «Президентские состязания» многоуровневые (школьный, муниципальный, региональный, Всероссийский этап) они позволяют, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спортивной и соревновательной деятельности оказывает определённое влияние на

формирование черт характера человека уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели. В процессе подготовки, каждый участник соревнований «Президентские состязания» чувствует себя частицей коллектива, как единого организма, настроенного на выполнение конкретной цели. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет. Кроме того, спортивное многоборье позволяет проанализировать развитие всех основных физических качеств детей, выявить его слабые стороны, наметить направления дальнейшей работы учителей.

Оценка физического развития обучающихся с использованием тестовой технологии «Президентские состязания»

В начале, когда внедрялись «Президентские состязания» для определения физической подготовленности учащихся в большинстве рекомендуемых и утверждённых учебных программ оценка чаще всего выражена в словесной форме: «высокий», «средний», «низкий». При этом диапазон результатов доходит до значительных различий. Согласно федеральному компоненту государственного образовательного стандарта рекомендуется оценивать уровень физической подготовленности по реальным изменениям показателей физической подготовленности ученика за определённый период времени. Такая система оценки уровня физической подготовленности положена в основу спортивно-оздоровительных игр «Президентские состязания». Использование Игр обеспечивает систематическую самооценку занимающихся и контроль учителем физической культуры уровня физической подготовленности детей. В за 1997 год в № 7 журнала «Физическая культура в школе» были даны рекомендации и даны формулы для оценки *индивидуального уровня физической кондиции*. За основу оценки индивидуального уровня физической подготовленности взяты шесть тестов: 1. отжимание в упоре лёжа; 2. вис на перекладине на согнутых руках, (*силовая выносливость*); 3. прыжок в длину с места, (*скоростно-силовые качества*); 4. поднимание туловища за 30 сек, (*сила мышц живота*), 5. наклоны туловища вперёд в положении сидя, (*гибкость*), 6. бег 1000 м. (*общая выносливость*). Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности как общий уровень физической кондиции (ОУФК), нужно было подсчитать по специальным формулам свой уровень физической кондиции в каждом из видов состязаний. В приложении 1 по формулам учителя и учащиеся могут определить свой уровень физической кондиции в каждом из видов и в общем определить свой *общий уровень физической кондиции*: $ОУФК = (О + П + С + В + Н + Б) : 6$. (Приложение 1).

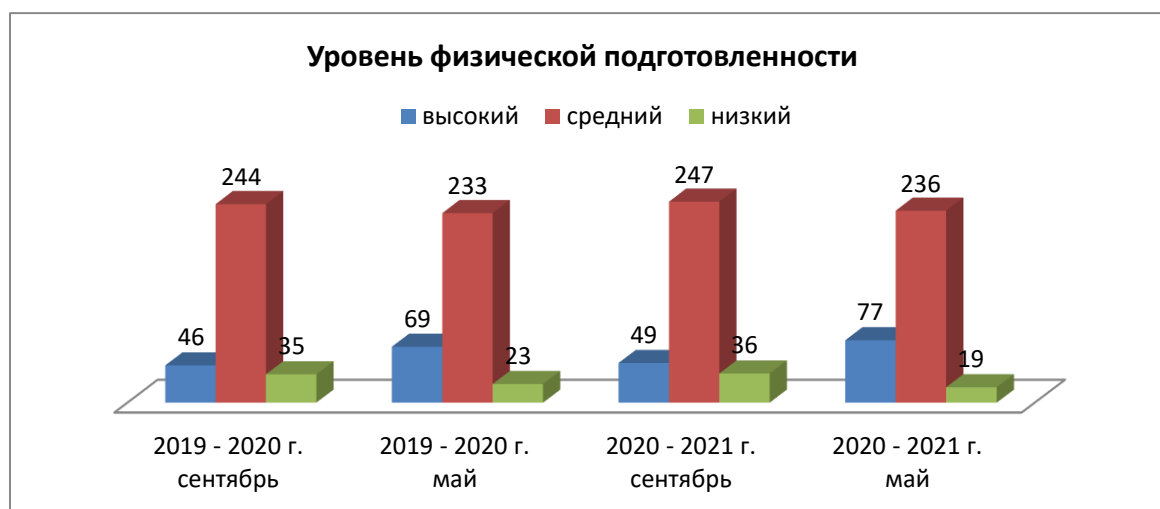
По этим формулам приходилось самим подсчитывать результаты. Основную работу приходилось выполнять преподавателю. Для учащихся лучше, когда они видят реальный результат, оцененный оценкой «5», «4», «3». Преподаватель информатики нашей школы внес формулы приложения 1 в программу Microsoft Excel. С тех пор подводим итоги в программе Microsoft Excel. (Приложение 2).

В 2006 году были изменены некоторые тесты: отжимание в упоре лёжа оставили для девочек, а для мальчиков ввели подтягивание в висе - вместо вися на перекладине. Для определения скоростных качеств включена дистанция 30 м. Тогда же появились таблицы для подсчета очков. В данных таблицах результаты, показанные учащимися, в соответствии с возрастом, переводились в очки. Для нашей школы мы сделали сводный протокол по данным «Президентских состязаний». В этом протоколе вносятся данные по результатам тестирования в сентябре и мае с определением количества набранных очков за каждый из шести тестов и сумма очков, набранная учеником. В протоколы заносятся результаты участия классов. По результатам прошлого года и в предыдущие годы в конце учебного года результаты бывают выше, чем в начале учебного года.

Динамика уровня физической подготовленности школьников среди 5 – 7-х классов

Год обучения	Кол-во уч-ся	Уровень физической подготовленности					
		Осень учебного года			Весна учебного года		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2019 - 2020	325	46 (21,8%)	244 (58,2%)	35 (20,0%)	69 (27,2%)	233 (58,2%)	23 (14,5%)
2020 – 2021	332	49 (25,0%)	247 (56,9%)	36 (18,0%)	77 (37,5%)	236 (50,0%)	19 (12,5%)

Рис.1. Динамика физической подготовленности школьников 5 - 7-х классов



Как видно из таблицы и рисунка 1. наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся в течение 2-х учебных годов. При этом, в 2019-2020 учебном году установлены более высокие значения показателей двигательной компетенции.

Так, в 2018-2019 учебном году установлено увеличение количества школьников к концу учебного года с высоким уровнем двигательной подготовленности с 21,8% до 27,2 % и снижение количества обучающихся с уровнем подготовленности "низкий" с 20,0% до 14,5%.

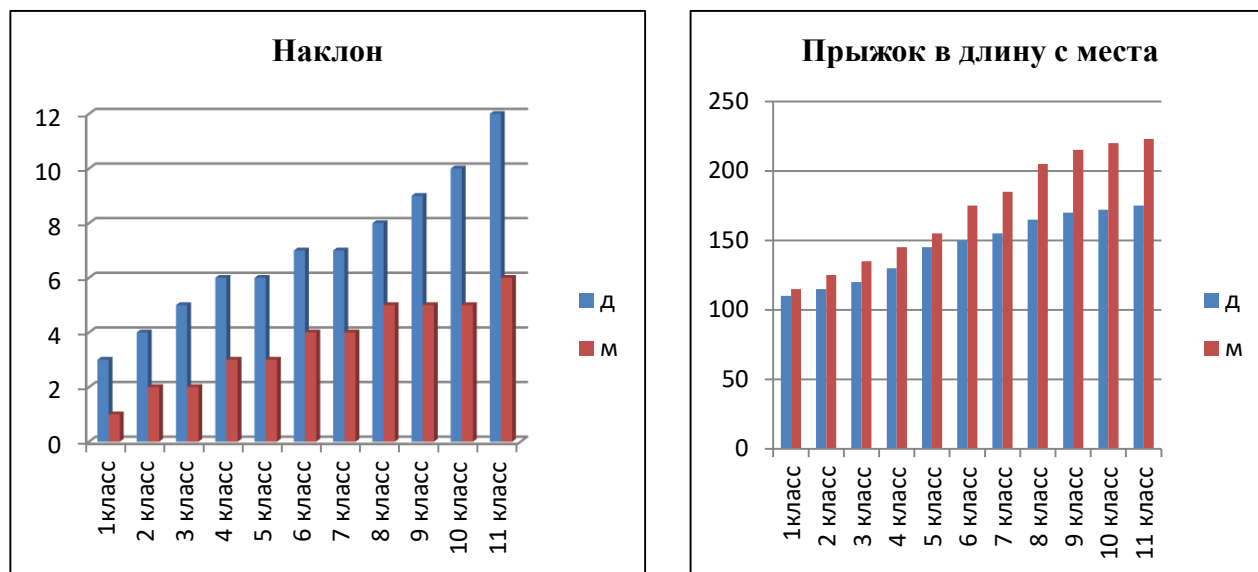
В 2020-2021 учебном году количество школьников с уровнем физической подготовленности "высокий" увеличилось к концу года с 25,0% до 37,5 %, т.е. 1,5 раза и снижение с градацией "низкий" с 20,3 до 12,5%.

В нашей школе мы используем эту систему для активизации учащихся в совершенствовании своей физической подготовки, заинтересованности в её улучшении с 1998 года. Результаты показателей уровня физической подготовленности учитываются при подведении итогов спартакиады школы.

Проблему повышения уровня физического развития и уровня физической подготовленности постоянно держим на контроле. Если проследить за показателями отдельных учащихся, можно увидеть, как под влиянием физических упражнений и самоподготовки они изменяются. Ученик с большой степенью ожирения в **5 классе** все нормативы выполнивший на уровне с минусом, не преодолевший дистанцию 1000 м, в **7 классе** имел такие показатели : сгибание рук – 0, удержание тела в висе – 0, бег 1000м – 5 мин.15 сек., в **9 классе**: сгибание рук – 5, вис на перекладине – 14 сек, бег 1000 м – 3 мин. 53 сек., ОУФК – сентябрь – 0,43, май – 0,26; **11 класс** : сгибание рук –40, вис на перекладине – 77 сек., бег 1000м – 3 мин. 35 сек. ОУФК + 0,23. Систематически занимаясь физическими упражнениями, данный ученик за два года снизил свой вес с 98 кг до 68 кг, улучшил личный результат. Если проследить за показателями отдельных учащихся, можно увидеть, как под влиянием физических упражнений и самоподготовки они изменяются. Отрадно заметить, что юноши нашей школы к 8-9 классу осознают, что самостоятельные занятия физическими упражнениями помогут в дальнейшей жизни.

Такое отслеживание дает возможность определить уровень физической подготовленности учащегося, планировать темпы прироста физического потенциала воспитанников, определить зоны повышенного внимания, вести просветительскую деятельность среди родителей.

Рис.2. Динамика физического потенциала школьников 5 - 7-х классов



По диаграммам можно проследить, что физические возможности мальчиков и девочек не одинаковы. В прыжках у мальчиков, юношей – результаты выше, а в наклоне наоборот - гибкость у девочек, девушек лучше. Такая разница в показателях прослеживается по всем тестам.

Методы и способы, которые применяем в процессе занятиями физической культурой и спортом, помогают школьникам улучшать свою физическую подготовленность и на достаточно высоком уровне выступать на спортивных соревнованиях и олимпиадах по предмету. Ежегодно команды классов занимают призовые места на муниципальных соревнованиях по «Президентским состязаниям» среди 4, 6,7,8 классов.

Таблица2.

Динамика участия в муниципальных соревнованиях по «Президентским состязаниям» среди 4, 5 – 7-х классов

Виды соревнований	2018 - 2019	2019 - 2020	2020 - 2021
4-е классы	2	1	2
6-е классы	2		
7-е классы	1	2	2
8-е классы		3	2

Учителя физической культуры школы постоянно транслируют свой педагогический опыт на районном методическом объединении учителей физической культуры Иркутского районного муниципального образования, проводят для педагогов методического объединения мастер-классы на тему «Система подготовки к «Президентским состязаниям». Ежегодно обобщают опыт работы по созданию системы подготовки во время методической недели. Подтверждено сертификатами и благодарностями

**Результаты работы учителей школы
по «Президентским состязаниям»**

Учебный год	Форма представления опыта	Тема	
2018 - 2019	Мастер-класс. Районный семинар-практикум учителей физкультуры Иркутского района	Реализация проектов «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» на территории Иркутского района.	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.
2018 – 2019	Выступления с докладом на Х НПК «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования».	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.
2019 – 2020	Мастер-класс в рамках единого методического районного дня. «Эффективные подходы реализации ФГОС в системе образования Иркутского района»	«Подготовка и проведение школьного этапа Всероссийских соревнований «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.
2020 – 2021	Мастер-класс в рамках единого методического районного дня.	«Развитие двигательных качеств для подготовки к «Президентским состязаниям»	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.
2020 – 2021	Выступления с докладом на XIII НПК «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования».	«Обмен опытом по подготовке к «Президентским состязаниям»	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.
2021 - 2022	Мастер-класс на обучающем семинаре учителей физкультуры «Организационно – обеспечение подготовки и проведения школьного этапа Всероссийских соревнований»	«Ведение протоколов по школьному этапу Всероссийских соревнований «Президентские состязания»	Червоний Т.Н. Вотякова Т.В. Хохлов А.В.

Заключение:

Таким образом, применяя в своей деятельности индивидуальный и дифференцированный подход, развивая лучшие качества каждого способного ученика, учитывая социальные, индивидуальные и физические аспекты личности, создаются необходимые условия для выявления одаренных детей, поддержания их мотивации к занятиям физкультурой и спортом, участия в «Президентских состязаниях»

Список использованной литературы:

1. Программа и положение о проведении «Президентских состязаний». Таблицы подсчета очков. 2021 г.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.(Стандарты второго поколения) – М., 2011.
3. Программа «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2018 год.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы. Ростов – на Дону. Феникс. 2009. 4 с.
5. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Волгоград. Изд. Учитель. 2012 г. 47с.
6. Лях, В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.:Просвещение, 2020
7. Виленский М.Я. «Физическая культура», учебник для учащихся 5,6,7 классов. М., Просвещение, 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции (ФК):

Отжимание в упоре лежа:- $O = (P - НВП) : НВП$;

Прыжки в длину с места:- $П = (P - НВП) : НВП$;

Поднимание туловища:- $С = (P - НВП) : НВП$;

Вис на перекладине:- $В = (P - НВП) : НВП$;

Наклон туловища вперед:- $Н = (P - НВП) : НВП$;

Бег 1000м:- $Б = (НВП - P) : НВП$.

Обозначения: **Р** – результат в соответствующих тестах; **НВП** – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Общий уровень физической кондиции

ОУФК = (O + П + С + В + Н + Б) : 6

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Значение ОУФК и ФК

Оценка

От 0,61 и выше

От 0,21 до 0,60

От – 0,20 до 0,20

От – 0,60 до – 0,21

От – 1,00 до – 0,61

От – 1,01 и ниже

Супер

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

Опасная зона