

ISSN 2079-5653

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ

**Сборник научных трудов
Белорусского государственного университета
физической культуры**

Основан в 1997 году

Выпуск 25

Минск
БГУФК
2022

СНЕЖИЦКИЙ Павел Владимирович, канд. пед. наук, доцент

Гродненский государственный аграрный университет

Гродно, Республика Беларусь

ГРУЗД Николай Михайлович

Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила

Антоновича,

Старые Дороги, Республика Беларусь

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Проблема обеспечения достаточной рациональной двигательной активностью детей и взрослых в сельском сообществе требует от специалистов в области физической культуры находиться в постоянном поиске новых форм и методов организации физического воспитания, прежде всего средствами внеурочной деятельности как обладающей свободой выбора в достижении поставленных задач. Полученная в ходе реализации природосообразных поведенческих и двигательных алгоритмов по формированию двигательной культуры обучающихся во время выполнения различных видов соревновательной деятельности в течение учебного года методика организации физического воспитания, позволяет существенно повысить уровень их физической подготовленности и функционального состояния на более эффективном уровне при укреплении эмоционально-волевой лабильности личности.

Ключевые слова: школьники; физическое воспитание; соревновательная деятельность; двигательная активность; двигательная культура.

PREPARATION AND PARTICIPATION OF RURAL SCHOOLCHILDREN IN COMPETITIVE ACTIVITIES AS A MEANS OF FORMING A MOTOR CULTURE OF A PERSONALITY

In recent years, the problem of ensuring sufficient rational motor activity of children and adults in the rural community has become increasingly urgent. It requires specialists in the field of physical culture to be in constant search of new forms and methods of organizing physical education, primarily by means of extracurricular activities as having freedom of choice in achieving the tasks set. Implementation of natural behavioral and motor algorithms for motor culture formation in pupils during the performance of various types of competitive activities during the school year, allows to significantly increase the level of their physical fitness and functional state at a more effective level while strengthening the emotional and volitional lability of the individual.

Keywords: pupils; physical education; competitive activity; motor activity; motor culture.

Введение. Одним из важнейших направлений государственной социальной политики страны является развитие физической культуры и спорта. Большую роль в этом процессе играют учреждения общего среднего образования. Среди задач физического воспитания учащихся выделяется необходимость их подготовки к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Условия жизнедеятельности, где конкуренция «пронизывает» все сферы бытия человека, выдвигают важнейшее требова-

ния к системе образования – развитие конкурентно способной личности. Согласно результатам современных исследований в области философии, социологии и педагогики (О.В. Летунова, Ф.Р. Тутарова, А.В. Щербина, С.Ю. Пискорской, В.В. Баранова, И.Д. Белоновской и др.), конкурентные способности и их ресурс связаны с соревновательной деятельностью, специфически влияющей на нейрогуморальное состояние организма, позволяющее активно проявлять личностные качества в соревновательных и состязательных

ситуациях [1, 2]. Говоря иными словами, двигательный опыт, полученный на более высоком эмоциональном уровне, который связан с сильным выбросом адреналина для решения соревновательной ситуации спортсменом, является более устойчивым, качественным и продолжительным, нежели подобный опыт, полученный в процессе тренировки или обыденной жизнедеятельности. Об этом свидетельствуют простые примеры избирательности нашей памяти, которая фиксирует наиболее яркие жизненные моменты, полученные в ситуациях стресса или эйфории. Вследствие чего, построение системы подготовки современных школьников к спортивной соревновательной деятельности на различных квалификационных уровнях в рамках школьной, районной, областной и республиканской спартакиад, а также непосредственное в ней участие, является ключевым условием их спортивного совершенствования. Этот фактор следует учитывать в первую очередь при планировании физического воспитания обучающихся в школе в комплексе как на занятиях урочного типа, так и на спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Цель статьи: представление результатов педагогического исследования по обоснованию опыта работы учреждения общего среднего образования по подготовке, организации, проведению школьных и участию в районных, областных и республиканских спортивных соревнованиях.

Методы и организация. Основными методами педагогического исследования стали: анализ и синтез научно-методической литературы и документов спортивного учета (протоколы соревнований, выписки из приказов и др.), педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы педагогического контроля (антропометрия, хронометрия, физиометрия, динамометрия и пр.), анкетирование. Исследование проводилось в рамках педаго-

гического эксперимента на протяжении трех учебных лет с 2017 по 2020 годы на контингенте 34 обучающихся, вошедших в состав сборных команд школы по большинству видов республиканской спартакиады, которая охватывает как циклические, так и игровые виды спорта.

Результатом исследования стала модель формирования двигательной культуры личности в процессе подготовки и участия школьных команд в соревновательной деятельности на этапах различного квалификационного уровня. Это позволило школьникам на протяжении всего учебного года постоянно находиться в активном режиме подготовки к соревновательной деятельности и непосредственно в ней участия. Данное обстоятельство способствовало увеличению мотивированной двигательной активности, направленной на совершенствование их двигательной культуры.

Основная часть. В процессе онтогенеза человека (особенно в детском возрасте) игре отводится очень важная роль. Именно в процессе игры, где присутствует дух соперничества, эффективно совершенствуются необходимые во взрослой жизни двигательные навыки. Современные школьники также любят участвовать в различных спортивных соревнованиях, которые являются неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Ежегодное планирование спортивно-массовых мероприятий в ГУО «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила Антоновича» осуществляется на основе календаря круглогодичной спартакиады учреждения, в котором отражены спортивные соревнования шестого школьного дня, районные, областные и республиканские первенства по культивируемым в регионе видам спорта.

В связи с этим составляется и календарно-тематическое планирование работы секции общей физической подготовки (ОФП), которая является основной

формой и средством подготовки школьников к участию в спортивных соревнованиях по разнообразным видам спорта. Для сборных команд сельских учреждений образования характерна отличительная особенность – их состав на 2/3 не изменяется при подготовке к соревнованиям и участию в них по любому виду спорта. Это значит, что при количественном составе группы ОФП из 25–30 человек, 16–20 школьников участвуют во всех проводимых в регионе соревнованиях. В этом случае, практически каждый школьник, посещающий секцию ОФП, является универсальным «спортсменом-многоборцем»: легкоатлетом, лыжником, биатлонистом, кроссменом, футболистом, баскетболистом, волейболистом и т. д.

Разнообразие видов спорта в календаре соревнований и систематичность проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий позволяют школьникам еженедельно в субботний день принимать участие в тех или иных спортивно-соревновательных мероприятиях и мотивированно готовиться к ним в период учебной недели. Подготовка к каждому спортивно-массовому мероприятию на занятиях в группах ОФП предполагает долговременное и оперативное планирование. В его основу положен индивидуально-сопряженный подход, позволяющий сочетать в себе дифференциацию комплекса двигательных задач по воспитанию физических качеств (долговременный учебно-тренировочный эффект) и совершенствование техники по видам спорта непосредственно перед соревнованием (оперативный учебно-тренировочный эффект) соответственно индивидуальным гендерным и половозрастным особенностям школьников.

Для успешного освоения базовых наиболее рациональных двигательных алгоритмов в беге, прыжках, метаниях, лыжных гонках, стрельбе, спортивных играх (баскетбол, футбол, волейбол, настольный

теннис) двигательно-культурные средства (соответствующие элементам указанных видов спорта) применяются систематически в рамках станционного метода преимущественно на каждом занятии (таблица).

Помимо указанного выше, через реализацию системы соревновательной деятельности школьников решается главная задача их режима дня – его двигательно-деятельностное наполнение. Ведь при планировании, подготовке и участии во всех спортивно-массовых мероприятиях различного ранга (школьные, районные, областные, республиканские) большинство школьников находится в рамках чередования своеобразных тренировочно-соревновательных мезоциклов по сменяющимся видам спорта на протяжении учебного года или нескольких лет (макроцикла).

Немаловажную роль в системе соревновательной деятельности школьников играет мотивация в обладании спортивным лидерством. Практически все спортивные мероприятия круглогодичной спартакиады учреждения образования предполагают формирование сборных команд для участия в районной спартакиаде и т. д. Наиболее подготовленные и удачливые дети, благодаря трудолюбию, воле, настойчивости, целеустремленности, проходят все конкурентные ступени спортивного соперничества (школа, район, область, республика) и поднимаются на республиканский пьедестал почета. При этом каждому из этапов предшествует серьезная общая физическая и специальная техническая подготовки, обличенные в различные формы организационной работы: отбор лучших спортсменов из класса и составление сборных команд школы, затем района и, наконец, области; «обкатка» спортсменов посредством тренировок в новых составах сборных команд и проведение товарищеских встреч в незнакомых условиях; определение новой стратегии подготовки и тактики участия в соревнованиях и т. д.

Таблица – Содержание и структура станционной тренировки на занятиях урочного типа в секции общей физической подготовки в Языльской СШ

Название станции	Содержание станции	Методы организации занятий	Методы дозирования нагрузки	Методические указания
Воспитание силы	Подтягивание в висе с различным хватом, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания с различной шириной упора, приседания на одной ноге на различную глубину	Индивидуальный, в парах	Метод максимальных усилий в работе с собственным весом (при необходимости с дополнительным отягощением): 2–3 серии по 2–3 повторения с интервалами отдыха до уровня восстановления пульса $105 \pm 5\%$ от исходного	Условия выполнения упражнения (исходное положение (ИП), дополнительные отягощения и соприкосновения партнера) должны обеспечивать максимальную силовую нагрузку в каждой серии, позволяющую не более 2–3 повторений упражнения
Элементы техники игры в футбол	Ведение, жонглирование, остановки, передачи и удары	Индивидуальный со стеной, в парах, в малых группах	Стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса $150 \pm 20\%$ от исходного	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2–3 минут
Воспитание быстроты	Разновидности бега и прыжков на месте, подтягивание в висе (в висе лежа и в висе стоя), поднимание туловища из облегченных ИП, отжимания с различной шириной упора лежа, приседания и выпады с различной шириной постановки ног	Индивидуальный и в парах	Метод динамических усилий в работе с собственным весом в максимально-возможном темпе повторения движений продолжительностью 6–8 секунд с интервалами отдыха до уровня восстановления пульса $115 \pm 5\%$ от исходного	Условия выполнения упражнения (ИП с определенным углом наклона тела) должны обеспечивать максимально возможный темп движения, соответствующий планируемой степени сопряжения видов физической и технической подготовки
Элементы техники игры в баскетбол	Ведение, остановки, финты, передачи и броски	Индивидуальный со стеной, в парах, в малых группах	Стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса $180 \pm 20\%$ от исходного	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2–3 минут
Воспитание ловкости	Старт из различных положений, челночный бег 10×3 м, повороты, прыжки, приседания, кувьрки, перекаты и пр.	Индивидуальный, в парах, в малых группах	Стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный с уровнем пульса $160 \pm 20\%$ от исходного	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2–3 минут

Окончание таблицы

Название станции	Содержание станции	Методы организации занятий	Методы дозирования нагрузок	Методические указания
Элементы техники игры в волейбол	Передвижения, остановки, передачи, подачи, удары, блоки	Индивидуальный со стенкой, в парах, в малых группах	Стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса 130 ± 20 % от исходного	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2–3 минут
Воспитание специальной выносливости	Разновидности прыжков на месте, подтягивание в вися (в висе лежа и в висе стоя), поднимание туловища, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах	Индивидуальный	Метод неопределенных (средних) усилий в работе с собственным весом и максимально возможным числом повторений до 7–12 раз или без снижения темпа движений до 30–60 секунд	Условия выполнения упражнения (исходное положение (ИП), дополнительные отягощения и соприкосновения партнера) должны обеспечивать субмаксимальный темп выполнения на протяжении 30–60 секунд
Элементы техники игры, актуальной на данном этапе учебного года	Технические и тактические приемы игры	В парах, в малых группах	Стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса 120 до 180 ± 20 % от исходного соответственно различного вида спортивной игры	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2–3 минут
Воспитание гибкости и восстановление	Асаны йоги (стойки, наклоны, прогибы, повороты и пр.).	Индивидуальный, в парах	Метод низкодинамических и изометрических усилий	Условия выполнения упражнения должны обеспечивать низкодинамичный (вхождения в асану) и статичный режим (в конечной позиции асаны)

Состоявшаяся и «отшлифованная» на протяжении уже многих лет система соревновательной деятельности обучающихся в учреждении образования стала уже традиционной и принесла свои плоды. Начиная с 2015 года и по настоящее время сборные команды обучающихся из ГУО «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила Антоновича» из всех пятнадцати побеждают в 10–11 видах круглогодичной спартакиады Стародорожского района. Это способствует мотивированному привлечению лучших спортсменов учреждения для формирования сборных команд по базовым видам спорта и многоборьям (баскетбол, зимние и летние многоборья «Здоровье» и «Защитник Отечества», настольный теннис, баскетбол 3×3, биатлон «Снежный снайпер») в соревнованиях на областном и республиканском уровнях. Следует отметить тот факт, что зачастую представительство в сборных командах района (и даже области) на все 100 % обеспечивается за счет обучающихся только одной нашей школы.

Высокую эффективность методов и форм процесса общей и специальной физической подготовки членов сборных команд школы подтверждает результативность их выступления на спортивных соревнованиях области и республики по биатлону «Снежный снайпер» на призы Президентского спортивного клуба (2017, 2018, 2019, 2020 гг.). Десять учащихся школы стали победителями и призерами областного этапа биатлона «Снежный снайпер» и были приглашены в сборную Минской области. Шестеро из них стали чемпионами и призерами республиканских соревнований как в индивидуальных гонках, так и в эстафете. Неоднократно побеждали и становились призерами обучающиеся школы на областных соревнованиях по лыжным гонкам «Вместе с командой» и «Лыжня зовет» (2017, 2018, 2019). В последние годы в копилку высоких спортивных достижений школы добавились золотые и серебряные медали обучающихся

на областных и республиканских соревнованиях по летнему и зимнему многоборьям «Здоровье» (2019, 2020) и «Защитник Отечества» (2018, 2019, 2020).

Система соревновательной деятельности обучающихся в учреждении образования «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила Антоновича» способствует росту состава занимающихся, отнесенных к основной группе по физической культуре. Более 70 % обучающихся из их числа за учебный год принимают участие в 40–50 внутришкольных мероприятиях. Лучшие из них, представляя школу на районных баталиях, еще прибавляют 20–25 стартов. И, наконец, 10–15 мероприятий областного и республиканского уровня идут в копилку членов сборных команд района и области. У наиболее успешных спортсменов школы с сентября по июнь собирается 70 и более спортивных стартов в соревнованиях по различным видам спорта. Учитывая подготовку к этим соревнованиям в группах ОФП, можно констатировать наличие высокого уровня разносторонней физической, функциональной, технической и тактической спортивной подготовленности у учащихся. Это, несомненно, является следствием высоких показателей дневного, недельного, месячного и годового двигательных режимов у большинства ребят. В целом занятия специальными формами двигательной активности, направленные на достижение специализированных двигательных эталонов физической культуры, которыми обладают учащиеся, являются связующим звеном в системе агональной деятельности и носят не эпизодический, а систематический характер.

Создавшаяся на протяжении многих лет в учреждении образования практическая двигательно-культурная основа оказалась также и достаточно эффективной в подготовке лучших спортсменов школы к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье», серебряными и бронзовыми призерами на областном этапе которой

они становились на протяжении последних восьми лет с 2014 по 2021 год. Поскольку теоретическая подготовка в методах формирования двигательно-культурных навыков является основой практических занятий и организации многих спортивно-массовых мероприятий, то это принесло свои плоды и позволило сборным командам школы неоднократно выходить в финальную часть спартакиады Минской области по баскетболу и настольному теннису, а также многократно выигрывать медали золотого, серебряного и бронзового достоинства по различным видам соревновательной деятельности в первенствах, турнирах, кубках и других спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах Минской области и Республики Беларусь по: баскетболу 3×3 в спартакиаде по месту жительства; легкоатлетическому кроссу; легкоатлетическому многоборью «Школиада»; «300 талантов для Королевы»; «Призы олимпийских чемпионов»; Всебелорусскому кроссу «Победа»; «КОPYЛ RACE»; пробегам «Мой родны кут» и «ROK-n-ROLL»; Минскому международному полумарафону; Национальному фестивалю бега «Языльская десятка»; фестивалю бега «Языльские старты»; легкоатлетическому празднику «День бегуна».

Проделанная работа по двигательно-культурному наполнению образовательного пространства сельской школы средствами соревновательной деятельности, а также непосредственное присутствие мотивационной составляющей для формирования двигательной культуры личности посредством занятий специальными формами двигательной активности, позволяют говорить о формировании и приумножении традиций в профориентационной преемственности уже не одного поколения выпускников школы. Это подтверждается многочисленной плеядой (более 20 выпускников школы) состоявшихся специалистов в области физического воспитания. Очередной 22-й (но не последней) выпускницей нашей школы, закончившей обучение в Белорусском государствен-

ном университете физической культуры (БГУФК) в 2016 году, стала Орлова Дарья. В настоящее время в главном физкультурном университете Республики Беларусь получают образование четыре выпускника школы: Сергеева Вероника (студентка IV курса) и Койко Никита (студент III курса) на факультете оздоровительной физкультуры, Жуковец Константин (студент II курса) и Порубова Ольга (студентка I курса) на спортивно-педагогическом факультете массовых видов спорта по специальности биатлон.

Заключение. На основе результатов, полученных в процессе работы над инновационным проектом по внедрению модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы, применительно к системе соревновательной деятельности можно сказать, что использование в педагогической практике соревновательного метода приводит к увеличению объема и интенсивности двигательной активности школьников, что положительно сказывается на функциональном состоянии учащихся и их конкурентоспособности. Все эти факторы способствуют совершенствованию физической культуры школьников, а также являются мотивационной основой для устойчивого формирования пожизненных видов спорта и физкультурно-профессиональной преемственности. Таким образом, мы можем с уверенностью говорить о высокой эффективности применения соревновательного метода, что позволяет рекомендовать такую систему специалистам в области физической культуры и спорта. Это будет способствовать воспитанию двигательной культуры, конкурентоспособности, сохранению и приумножению здоровья детей – самой большой общекультурной ценности в современном мировом сообществе. Кроме этого, реализация мероприятий в системе подготовки и участия в соревновательной деятельности способствует успешному решению задач двигательно-культурного наполнения режима дня школьника.

1. Летунова, О. В. Типы агональной деятельности и их соответствие стандартам социальности [Электронный ресурс] / О. В. Летунова, С. Ю. Пискорская // Сибирский аэрокосмический журнал. – 2006. – № 4 (11). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/typy-agonalnoy-deyatelnosti-i-ih-sootvetstvie-standartam-sotsialnosti>. – Дата доступа: 01.03.2022.

2. Летунова, О. В. Конкуренция и соревнование как различные виды агональной деятельности [Электронный ресурс] / О. В. Летунова // Менеджмент социальных и экономических систем. – 2018. – № 3 (11). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/konkurenciya-i-sorevnovanie-kak-razlichnyeh-vidy-agonalnoy-deyatelnosti>. – Дата доступа: 01.03.2022.

3. Летунова, О. В. Конкуренция как тип агональной деятельности: социально-философский анализ [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / О. В. Летунова // Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/konkurenciya-kak-tip-agonalnoi-deyatelnosti-sotsialno-filosofskii-analiz>. – Дата доступа: 01.03.2022.

4. Баранов, В. В. Принцип состязательности (агональности) в формировании конкурентного ресурса студента [Электронный ресурс] / В. В. Баранов, И. Д. Белоновская // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12371>. – Дата доступа: 01.03.2022.

5. Борисов, В. В. Подготовка и проведение спортивных и спортивно-массовых мероприятий : метод. рекомендации / В. В. Борисов, В. М. Василевский. – Минск : ГУ РУМЦФВН, 2017. – С. 6–7.

6. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Минск, 1999. – 212 с.

7. Масловская, Ю. И. Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.10.04 / Ю. И. Масловская ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2018. – 28 с.

8. Грузд, Н. М. Повышение эффективности формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы через систему организации спортивно-массовых мероприятий на открытом воздухе / Н. М. Грузд, П. В. Снежицкий // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр. : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2020. – С. 263–276.

9. Снежицкий, П. В. Роль повседневной физической активности сельского сообщества в формировании двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV междунар. науч. конгр. : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2020. – С. 445–450.

10. Снежицкий, П. В. Особенности организации внеклассных занятий по физической культуре в сельских школах / П. В. Снежицкий, В. В. Григоревич // Фізична культура і здоров'я : штоквартальні наук.-метод. часопис «Адукацыя і выхаванне». – 2007. – № 1. – С. 32–35.

11. Снежицкий, П. В. Интенсивность и краткая характеристика основных видов сельскохозяйственных работ, выполняемых сельскими школьниками / П. В. Снежицкий, С. К. Городилин, В. В. Григоревич. – С. 334.

Статья поступила в редакцию 18.05.2022