

Государственное учреждение образования
«Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза
Половчени Гавриила Антоновича»

Описание опыта педагогической деятельности
«ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ ШКОЛЬНИКОВ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Пученя Георгий Александрович,
педагог дополнительного
образования Языльской средней
школы им.Г.А. Половчени

2023

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В последние годы проблема обеспечения достаточной рациональной двигательной активностью детей и взрослых в сельском сообществе становится все более актуальной. Она 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.

Целью моей работы является представление результатов педагогического исследования, а также опыта работы учреждения общего среднего образования по подготовке, организации, проведению школьных и участию в районных, областных и республиканских спортивных соревнованиях.

Методы и организация. Исследование проводилось в рамках педагогического эксперимента на протяжении трех учебных лет с 2017 по 2020 на контингенте 34 обучающихся, вошедших в состав сборных команд школы по большинству видов Республиканской спартакиады, которая охватывает как циклические, так и игровые виды спорта. Это позволяет школьникам на протяжении всего учебного года постоянно находиться в активном режиме подготовки к соревновательной деятельности и непосредственного в ней участия. Данное обстоятельство способствует увеличению мотивированной двигательной активности, направленной на совершенствование их двигательной культуры.

Результатом исследования стала модель формирования двигательной культуры личности в процессе подготовки и участия школьных команд в соревновательной деятельности различного квалификационного уровня.

Заключение. Реализация природосообразных поведенческих и двигательных алгоритмов по формированию двигательной культуры обучающихся во время выполнения различных видов соревновательной деятельности в течение учебного года, позволяет существенно повысить уровень их физической подготовленности и функционального состояния на более эффективном уровне при укреплении эмоционально-волевой лабильности личности. Работа будет полезна как учителям физической

культуры и здоровья, так и другим специалистам в области спортивно-массовой работы.

Ключевые слова. Школьники, физическое воспитание, соревновательная деятельность, двигательная активность, двигательная культура.

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 требования 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 агональной 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.

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. (рисунки 1 – 2).



а



б

**Рисунок 1 – Фрагменты соревнований спартакиады Языльской СШ:
а) первенство школы по баскетболу 3 x 3; б) первенство школы по
легкоатлетическому многоборью**



а



б

**Рисунок 2 - Фрагменты соревнований спартакиады Стародорожского района и
Минской области (первенство по биатлону «Снежный снайпер»):
а) на огневом рубеже; б) приемственность традиций чемпионов – лучший пример
для начинающих**

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 готовится 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 стационарного метода преимущественно на каждом занятии (таблица 1).

Таблица – 1 Содержание и структура стационарной 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 с 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 дополненным отягощениями): 2 – 3 серии по 2 – 3 повторения с интервалами отдыха до уровня восстановления пульса 100 – 105 % от исходного	условия выполнения упражнения (исходное положение (ИП), дополнительные отягощения и сопротивления партнера) должны обеспечивать максимальную силовую нагрузку в каждой серии, позволяющую не более 2 – 3 повторений упражнения

Продолжение таблицы 1

Элементы техники игры в футбол	ведение, жонглирование, остановки, передачи и удары	индивидуальный со стенкой, 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 $115 - 120 \%$ 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 стенкой, 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 x 3 м,	индивидуальный, в парах, в малых группах	стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения,	условия выполнения упражнения должны обеспечивать

	повороты, прыжки, приседания, кувырки, перекаты и пр.		игровой, соревновательн ый с уровнем пульса 160 % ± 20 % от исходного	заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2 – 3 минут
--	---	--	--	--

<p>Элементы техники игры в волейбол</p>	<p>передвижения, остановки, передачи, подачи, удары, блоки</p>	<p>индивидуальный со стенкой, в парах, в малых группах</p>	<p>стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса $130 \% \pm 20 \%$ от исходного</p>	<p>условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2 – 3 минут</p>
<p>Воспитание специальной выносливости</p>	<p>разновидности прыжков на месте, подтягивание в висе (в висе лежа и в висе стоя), поднимание туловища, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах</p>	<p>индивидуальный</p>	<p>метод неопредельных (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</p>	<p>условия выполнения упражнения (исходное положение (ИП), дополнительные отягощения и сопротивления партнера) должны обеспечивать субмаксимальный темп выполнения на протяжении 30 – 60 секунд</p>
<p>Элементы техники игры, актуальной на данном этапе учебного года</p>	<p>технические и тактические приемы игры</p>	<p>в парах, в малых группах</p>	<p>стандартно-повторного и вариативного упражнения в заданном темпе с уровнем пульса 120 до $180 \% \pm 20 \%$ от исходного соответственно профилю вида спортивной игры</p>	<p>условия выполнения упражнения должны обеспечивать заданный темп на всем протяжении работы на станции в течение 2 – 3 минут</p>
<p>Воспитание гибкости и восстановление</p>	<p>асаны йоги (стойки, наклоны, прогибы, повороты и пр).</p>	<p>индивидуальный, в парах,</p>	<p>метод низкодинамических и изометрических усилий</p>	<p>условия выполнения упражнения должны обеспечивать низкодинамичный (вхождения в асану) и статичный</p>

				режим (в конечной позиции асаны)
--	--	--	--	----------------------------------

Помимо указанного выше, через реализацию системы агональной деятельности школьников решается главная задача их режима дня – его двигательного-деятельностного наполнения. 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 агональной 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 подготовка, 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. (рисунок 3).

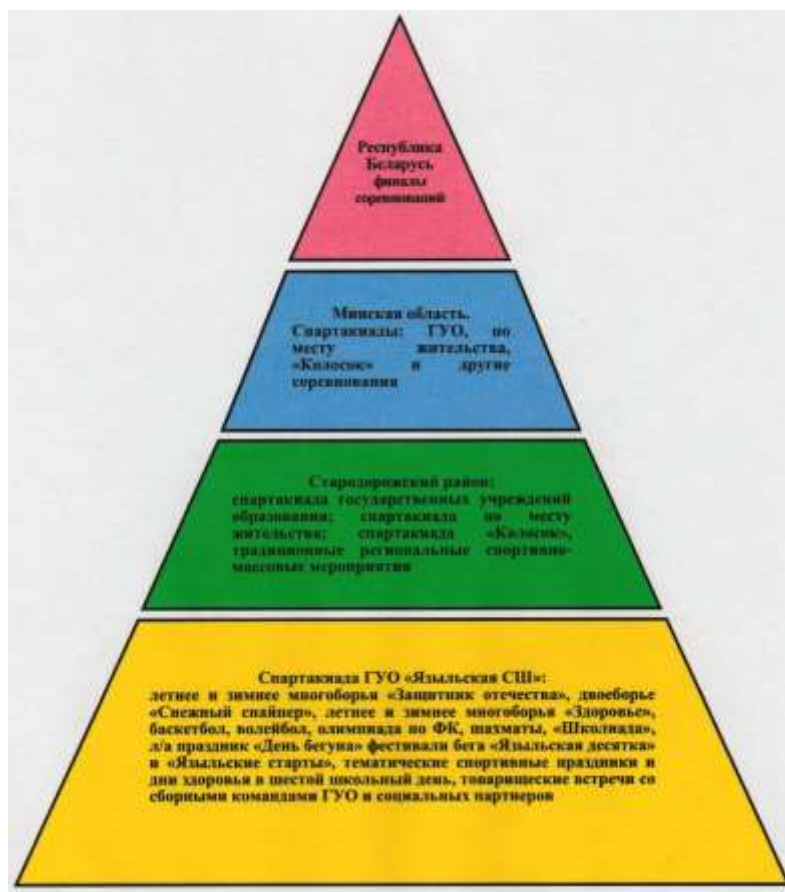


Рисунок 3 – Модель круглогодичной системы агональной деятельности школьников в ГУО «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила Антоновича»

Состоявшаяся и «отшлифованная» на протяжении уже многих лет система агональной 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 x 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 (2018, 2019, 2020, 2021, 2022 годы). 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 (рисунок 4).



а



б

**Рисунок 4 – Учащиеся ГУО «Языльская средняя школа имени Героя Советского Союза Половчени Гавриила Антоновича» в составе сборных команд Стародорожского района и Минской области по биатлону «Снежный снайпер» на призы Президентского спортивного клуба:
а - победители областного этапа; б - победители финала Республики Беларусь**

Неоднократно побеждали и становились призерами обучающиеся школы на областных соревнованиях по лыжным гонкам «Вместе с командой» и «Лыжня зовет» (2018, 2019, 2021, 2022) (Рисунок 5).



а



б

Рисунок 5 – Победители первенства Минской области по лыжным гонкам «Вместе с командой»: а – среди девочек и девушек; б – среди мальчиков и юношей

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, 2021, 2022) (рисунок 6) и «Защитник Отечества» (2018, 2019, 2020, 2021, 2022) (Рисунок 7).



а



б

Рисунок 6 – Участники сборных команд Стародорожского района и Минской области по летнему и зимнему многоборью «Здоровье»: а – чемпионы Минской области; б - серебряные призеры Республики Беларусь



а



б

Рисунок 7 – Победители первенства Минской области по летнему и зимнему многоборью «Защитник Отечества»

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 набирается семьдесят и более спортивных стартов в различных 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-телесных эталонов физической культуры, которыми обладают учащиеся, являются связующим звеном в системе соревновательной 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 годы. 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 агональной деятельности в первенствах, турнирах, кубках и других спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах Минской области и Республики Беларусь по: баскетболу 3 x 3 в спартакиаде по месту жительства (рисунок 8а); легкоатлетическому кроссу (рисунок 8б); легкоатлетическому многоборью «Школиада» (рисунок 8в) ; «300 талантов для Королевы» (рисунок 8г); «Призы олимпийских чемпионов» (рисунок 8 д); Всебелорусскому кроссу «Победа» (рисунок 8 е); «КОРҮЛ RACE» (рисунок 8 ж); пробегам «Мой родны кут» и «ROK-n-ROLL» (рисунок 8з); Минскому международному полумарафону (рисунок 8и); Национальному фестивалю бега «Языльская десятка» (рисунок 8 к); фестивалю бега «Языльские старты» (рисунок 8л); легкоатлетический праздник «День бегуна» (рисунок 8м).



8а



8б



8в



8г



8д



8е



8ж



8з



8и



8к



8л



8м

Рисунок 8 – Республиканские спортивно-массовые мероприятия

Проделанная работа по двигательнo-культурнoму наполнению образовательного пространства сельской школы средствами агональной 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 государственном 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 физкультурно-оздоровительном факультете, Жуковец Константин (студент II курса) и Порубова Ольга (студентка I курса) на спортивно-педагогическом факультете 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 двигательного культурного наполнения режима дня школьника.

Литература

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-razlichnye-vidy-agonalnoy-deyatelnosti> . Дата доступа : 01.03.2022.
3. Летунова, О. В. Конкуренция как тип агональной деятельности : Социально-философский анализ [Электронный ресурс] / О. В. Летунова // автореф. дисс. ... канд. философ. наук: 09.00.11. 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 «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 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. ... канд. Пед. наук: 13.10.04/ Ю. И. Масловская; Беларус. гос. ун-т физ. культ. – 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 сб. науч. ст.: Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 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 международного научного конгресса: сб. науч. ст.: Белоруск. Гос. ун-т физ. культуры – Минск: БГУФК, 2020. – С.445-450.