

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

## ИЗ ОПЫТА СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ АРМЕНИЯ

---

*Эрнест Аванесов*

**Резюме.** *Встановлено, що використання спортивно орієнтованого підходу в організації шкільного фізичного виховання за принципом необґрунтованого переходу з однієї групи заняття рухової активності в іншу позначилось на поліпшенні показників точності метань, швидкісної витривалості й швидкості бігу в хлопчиків, а також м'язової сили, точності диференціювання м'язових зусиль у дівчаток. У школярів обох статей у результаті дослідження покращились загальна витривалість і швидкісна здатність.*

**Ключові слова:** *школярі, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, тестування, рухливі здатності.*

**Summary.** *The study found that the use of the sports-oriented approach in organization of school physical education on the basis of random transition from one kind of motor activity to another revealed itself as improvement of performance in throwing accuracy, speed endurance and running speed in boys. In girls, the use of this instructional technique resulted in improvement of speed endurance, muscular strength, and accuracy of differentiation of muscular efforts. As a result of the experiment, enhancement of overall endurance and speed ability was observed in schoolchildren of both sexes.*

**Key words:** *schoolchildren, sports-oriented physical education, testing, motor abilities.*

**Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций.** В содержательном обеспечении учебного предмета «Физическая культура» реализуется идея «спортизации», которая основана на использовании в образовательных учреждениях разных видов спорта и составляющих их способов реализации двигательной деятельности. По утверждению Л. Н. Прогонюка, Л. Н. Мустафина, В. П. Лукьяненко и других исследователей, идея «спортизации» введена в практику уже давно, начиная с первых образовательных программ по физической культуре и до настоящего времени. В связи с этим создано принципиально новое направление содержательного обеспечения учебного предмета «Физическая культура», обозначаемое как спортивно ориентированное физическое воспитание [5].

Установлено положительное влияние спортизированной технологии физического воспитания и эффективность двигательной подготовки в процессе занятий в разных учебных заведениях (вузах, колледжах, школах).

Однако, по мнению В. И. Столярова, «концепция спорта на самом деле гораздо шире, чем обыч-

но принято думать. Спорт не поддается простому определению, так как включает в себя множество самых разнообразных видов деятельности, часто не имеющих ничего общего» [3]. Спорт — это собирательный термин, что включает сегодня множество несопоставимых между собой форм деятельности. Если говорить обо всех видах спорта в целом, то они в разной степени ассоциируются с такими признаками, как напряжение всего тела, соревновательность, использование ловкости, неопределенность результата и некоторые элементы опасности; имеют свои правила, ритуал, систему; являются «формами жизни» в миниатюре и требуют отваги, физической силы, скорости, выносливости.

Вышеизложенные признаки присущи спортизированному физическому воспитанию и представляют особый интерес в процессе двигательной подготовки школьников [2, 4], связанный с важностью закладывания фундамента двигательной подготовки человека.

Изучение опыта спортизации физического воспитания за рубежом, в частности в школе № 32 г. Сургута (Россия), в которой учащиеся

начинаючи з 5-го класу займалися в учебно-тренувальних групах по одному з десяти культивованих в школі видів спорту, показало високу ефективність даної технології. Рівень фізичної підготовленості учасників школи виявився значно вище, ніж у їх сверстників з таких країн, як Велика Британія, Іспанія, Словаччина, Угорщина, Туреччина [1].

**Ціль дослідження** — вивчення досвіду впровадження методу спортивної підготовки в школах Республіки Вірменія.

**Методи та організація дослідження.** В одному з освітніх комплексів м. Єреван в 2010/2011 навчальному році було організовано дослідження, в якому взяли участь 58 10–11-річних школярів 5-х класів. Для виявлення особливостей використання елементів спортивної підготовки в процес фізичного виховання школярів була вивчена навчальна документація та проведено тестування семи рухових здатностей учнів: челночний біг 3×10 м — швидкісна витривалість; біг на 500 м (дівчатка), 1000 м (хлопчиків) — загальна витривалість; 30 м — швидкість бігу; кидання тенісного м'яча в мішень з п'ятьма концентричними колами (1×1м) — цільова точність рухів; динамометрія кисті — м'язова сила 50 % максимум кистевої динамометрії; точність диференціювання м'язових зусиль; стрибок в довжину з місця — швидко-силові здатності.

Випробувані були розділені на дві групи: контрольна (КГ) — 27 школярів (19 хлопчиків та 8 дівчаток), експериментальна (ЕГ) — 31 школяр (14 та 17 відповідно). Випробувані КГ в процес дослідження займалися традиційними уроками фізичної культури — по три уроки в тиждень, тривалістю по 45 хв. В ЕГ процес рухової підготовки був організований на основі занять різними видами спорту: настільний теніс, волейбол, баскетбол, футбол: по два заняття в тиждень (кожодне по 60 хв). Слід зазначити, що займаючись ЕГ мали можливість в будь-який час змінювати вид спорту, що, на нашу думку, могло негативно відобразитися на деяких кінцевих результатах спортивної підготовки школярів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними аналізу, зміни рівня рухової підготовленості визначено, що навчальні заняття в ЕГ не дозволяють покращувати наступні рухові здатності: у хлопчиків — швидкісну витривалість, м'язову силу, точність диференціювання м'язових зусиль, у дівчаток — цільову точність. Було виявлено, що спортивна методика фізичного виховання не сприяла підвищенню рівня швидко-силових здатностей школярів обоєї статі. Це підтвердило наше початкове припущення про нецільованість зміни виду спорту протягом навчального півроку. Швидше за все, саме це негативно сказалося на рівні розвитку деяких рухових здатностей школярів, а також на вдосконаленні техніки в цих видах спорту.

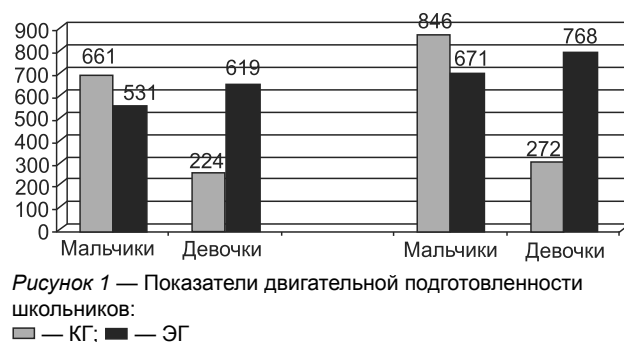
Так, у дітей обоєї статі КГ за навчальний рік надійшли показники динамометрії та точності диференціювання м'язових зусиль. У хлопчиків також покращилися показники точності кидання, бігу на 30 м, стрибка в довжину з місця, а у дівчаток — челночного бігу.

За критичними значеннями t-критерію Ст'юдента було встановлено, що в ЕГ з семи показників у школярів обоєї статі покращилися тільки наступні: у хлопчиків — точність кидання, швидкісна витривалість та швидкість бігу, у дівчаток — швидкісна витривалість, м'язова сила, точність диференціювання м'язових зусиль. У школярів обоєї статі в результаті експерименту покращилися також загальна витривалість та швидкісна здатність.

Порівняння початкових даних (вересень) тестування рухових здатностей школярів обоєї статі показало достовірні відмінності між показниками точності кидання ( $p < 0,01$ ) у учнів обоєї статі та бігу на 30 м у дівчаток ( $p < 0,01$ ), кращі результати виявлені у школярів ЕГ.

Почти така ж картина спостерігалася і в кінці досліджуваного періоду (травень), однак, крім наведених показників у учасників обоєї статі покращилася загальна витривалість. Результати тестування (в балах) дозволили порівняти характер сумарних змін досліджуваних показників в результаті спортивної та традиційної форм організації уроків фізичної культури (рис. 1).

Дані рисунка 1 свідчать про те, що нова система організації шкільних уроків фізкультури в цілому позитивно вплинула лише на дівчаток ЕГ, які в кінці дослідження



двумя периодами, по сравнению с девочками КГ, улучшили показатели на 496 балла. У учащихся обоего пола достоверных различий между суммарными показателями на двух этапах исследования не выявлено.

Изучение результатов спортизации школьного физического воспитания указало на ее недостаточно эффективное влияние на некоторые физические способности обучающихся: из семи двигательных способностей у мальчиков улучшились лишь три и у девочек — пять. Основной причиной этого является недостаточно правильное планирование средств и методов спортивной подготовки, а также нецелесообразность смены вида спорта на протяжении учебного полугодия.

В КГ результаты улучшились у обучающихся обоего пола: у мальчиков по пяти, у девочек — по трем параметрам.

Одной из частных задач исследования являлось изучение взаимосвязи между показателями разных видов точностных движений: меткости метаний и точности дифференцирования мышечных усилий. Оказалось, что лишь на втором этапе исследования у мальчиков КГ имеется слабая взаимосвязь между двумя показателями ( $r = 0,22$ ), на первом этапе очень слабая у мальчиков ЭГ ( $r = 0,02$ ) и КГ — ( $r = 0,01$ ). В остальных случаях между исследуемыми показателями в обеих группах существует отрицательная взаимосвязь. На основе показателей коэффициентов корреляции можно заключить, что спортсмен, имея высокие показатели в одном виде точности движения, может не так точно выполнять другое двигательное действие. Это может быть связано как с различной структурой двигательных действий, так и

с существенными различиями в мышечных напряжениях.

Проведенный опрос среди классных руководителей и школьных врачей, а также результаты анализа данных соответствующих медицинских документов показали, что заболеваемость у учащихся ЭГ примерно в 6 раз ниже, чем у их сверстников КГ. Главная причина этого состоит в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей функциях спортизированных уроков, а также в связанных с ними положительными эмоциями. По сведениям школьных врачей и учителей физической культуры, учащиеся КГ, которые посещают уроки традиционной физической культуры, под разными предлогами отказываются от этих занятий.

В описанной выше методике, как и в модели европейской концепции физического воспитания общеобразовательных школ, особое значение имеют эмоциональная радость от занятий в процессе двигательной активности и связанная с этим их интеллектуальная составляющая.

**Выводы.** Выявлена невысокая эффективность организации спортизированного физического воспитания в школе. Показатели двигательной подготовленности школьников ЭГ практически не отличались от данных в учеников, физическое воспитание которых проводилось в рамках традиционного урока физической культуры. Причина этого состоит в необоснованной смене вида спорта на протяжении учебного полугодия.

Положительное влияние такой формы организации школьных уроков физической культуры прослеживается в существенном уменьшении количества остореспираторнобольных детей.

## Литература

1. *Прогонюк Л. Н.* Управление развитием инновационных процессов в общеобразовательной школе (на примере физического воспитания учащихся): дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. Н. Прогонюк. — М., 1998. — 153 с.
2. *Синельников О. А.* Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование / О. А. Синельников, П. А. Хаста, А. В. Сычев // *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.* — 2004. — № 11. — С. 22—26.
3. *Спорт, духовные ценности, культура.* — Вып. 5. Спорт, эстетика, искусство: сб. сост. и ред.: В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. — М.: Гуманит. Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. — 264 с.
4. *Столяров В. И.* Детский спорт с позиции гуманизма, дискуссии о гуманистическом значении детского спорта / В. И. Столяров // *Дет. тренер.* — 2006. — № 4. — С. 10—31.
5. *Чичикин В. Т.* Целевая состоятельность физкультурной социализации / В. Т. Чичикин // *Физ. воспитание учащейся молодежи: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. 30—31 мая 2005 г.* — Нижний Новгород, 2005. — С. 13.

## References

1. *Progoniuk L. N.* Managing the development of innovative processes in a secondary school (as exemplified by physical education): diss. ... Cand. of Sci. in pedagogy: special 13.00.04 / L. N. Progoniuk. — Moscow, 1998.—153 p.

2. *Sinelnikov O. A.* Sporting physical education at school: sports education / O. A. Sinelnikov, P. A. Hastie, A. V. Sychev // *Fizicheskaia kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka.* — 2004. — N 6 — P. 22—26.
3. *Sports, cultural values, and culture.* — Issue 5. Sports, aesthetics, art: collected composed / edited by V. V. Kuzin, V. I. Stolyarov, N. N. Chesnokov. — Moscow: Humanitarian Center “SpArt” Russian State Academy of Physical Culture, 1998. — 264 p.
4. *Stoliarov V. I.* Children’s sports from the perspective of humanism, discussions on the humanistic value of children’s sport / V. I. Stoliarov // *Detskii trener.* — 2006. — N 4. — P. 10—31.
5. *Chichikin V. T.* Goal-oriented consistency of physical education socialization / V. T. Chichikin // *Physical education of studying youth: proceedings of the IV All—Russian scientific-practical conference on 30—31 May, 2005.* — Nizhnii Novgorod, 2005. — P. 13.

Армянский государственный институт физической культуры,  
Республика Армения, Ереван  
ernestavanesov2012@gmail.com

Надійшла 17.03.2012