

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУРГУТА

ГОУ ВПО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ»

---

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

*Сборник материалов*

*VIII Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием*

ТОМ II

Сургут  
Издательский центр СурГУ  
2009

С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : мат-лы VIII Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием : в 2 т. / Под ред. С.И. Логинова. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2009. – Т. II. – 242 с.

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация учебно-воспитательных процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

Печатается по решению редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:

Н.В. Пешкова, Ж.И. Бушева (ред.)  
С.И. Логинов (отв. редактор)



## КОНЦЕПЦИЯ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Важной составляющей любой образовательной системы является ступень общего образования, когда образовательные и воспитательные эффекты и сдвиги в развитии наиболее ощутимы. Одной из составных частей содержания общего образования является образовательная область «Физическая культура». Учебный предмет «Физическая культура» выступает в качестве не только главного, определяющего звена общего физкультурного образования, но и основной формой всего процесса физического воспитания школьников, важнейшего фактора, обеспечивающего успешность формирования физической культуры в обществе. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные совершенствованию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений, каких-либо существенных изменений не произошло. В результате школьная физическая культура уже на протяжении многих десятилетий представляет собой систему второстепенных «рекреационных» занятий, облаченных в форму образовательного урока, наряду с другими образовательными дисциплинами.

Состояние здоровья детей и подростков, определяющее основные тенденции здоровья населения страны, представляет собой важнейший показатель достижений общества в социально-экономическом, научном и культурном аспектах. Поэтому повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения остается важнейшей задачей современного общества.

Вместе с тем в сфере физической культуры в настоящее время сложилась такая ситуация, когда многие прежние положения, укоренившиеся в науке, в государственных документах, массовом сознании, тормозят инновационную деятельность, препятствуют выработке эффективной стратегии и тактики ее дальнейшего развития. Сложившееся положение свидетельствует о том, что разработка теории не успевает за изменениями, происходящими в общественной жизни. Известные наукоемкие технологии, обеспечивающие стимулирование физического потенциала человека, используемые в спорте высших достижений, практически не используются в практике общеобразовательных учреждений. Их эффективность подтверждена многочисленными экспериментами, реализующими спортивно ориентированное физическое воспитание в различных регионах нашей страны, в том числе и Ханты-Мансийском АО.

Отсутствие серьезной поддержки на государственном и региональном уровне, внедрения инновационных технологий, которые обеспечивают активизацию процессов освоения здоровьесформирующих ценностей физической и спортивной культуры в общеобразовательных школах, тормозит преодоление кризисной ситуации, сложившейся в системе физического воспитания подрастающего поколения.



И хотя в настоящее время в принципиальном плане завершена работа по созданию теоретической базы инновационных технологий спортивно ориентированного физического воспитания, найдены и апробированы новые формы организации физического воспитания, эффективность которых подтверждена многочисленными экспериментами в педагогической практике и реальными возможностями. Тем не менее, сегодня не существует единой позиции со стороны управленческих органов образования, объективно поддерживающих спортизацию образовательных школ. Речь идет не столько о финансовой поддержке, а о создании нормативно-правовой базы со стороны органов управления образования в субъектах федерации и муниципальных образованиях, позволяющей реализовывать инновационные проекты.

Наиболее перспективными проектами, способными существенно улучшить систему спортивного и физического воспитания, можно отнести: школьный спортивный клуб; каждой школе – спортивную команду; спортивная культура – как учебный предмет в общеобразовательной школе.

В рамках инновационных технологий в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» с 2006 года проводилась экспериментальная работа по внедрению спортивно ориентированного физического воспитания в старших классах. Была осуществлена попытка коренного преобразования всех компонентов педагогического процесса, направленного на формирование спортивной культуры учащейся молодежи, ставя в его центр личность занимающегося, уровень его спортивной образованности. Уровень спортивной культуры личности определяется, прежде всего, степенью образованности, компетентности в избранном виде спорта, самодисциплине и спортивного стиля жизни, обуславливающий наличие осознанной потребности использования спортивной и физической тренировки на протяжении всей жизни.

Формирование спортивной культуры личности старшеклассников – определялась в качестве стратегической цели – всей системы спортивного и физического воспитания старшеклассников, отражающую особую специфику этого процесса по сравнению с другими видами комплексной системы воспитательных воздействий в обществе.

Создавая условия для проектирования возможностей по реализации главной целевой ориентации, были осуществлены дальнейшие шаги по конкретизации целей. Их дифференциации в соответствии двух основных компонентов – интеллектуального и двигательного. Дифференциация определяет специфику двух основных целей процесса спортивного и физического воспитания в школе: учебной (теоретической) и спортивной (физической). Основной целью интеллектуального компонента учебной работы является обеспечение спортивного образования. Основной целью двигательного компонента учебной работы является обеспечение спортивного и физического совершенства, которое достигается учебно-тренировочным процессом.

Именно такой целевой дуализм, равнозначность, взаимозависимость и взаимообусловленность, создает базовую основу и важнейшее условие содействия успешному формированию спортивной культуры личности школьников. В представленных формулировках данные цели отражают вполне осязаемый,



достижимый, диагностируемый, конкретный результат учебной деятельности, предполагающий возможность разработки и успешной реализации столь же конкретных педагогических технологий. Выполнение роли базовой основы, без которой процесс формирования спортивной культуры личности оказывается невозможным, возводит эти цели в ранг ведущих целей спортивной и физической культуры.

Формулирование конкретных двух целей учебной работы по спортивной культуре в школе является основанием для очень важного вывода о том, что основная направленность, обеспечивающая интеллектуальный компонент учебной работы, не может быть никакой другой, кроме, как образовательной. Направленность, обеспечивающая двигательный компонент учебной работы, не может быть никакой другой, кроме, как тренировочной.

Ведущей идеей преобразования содержания физической культуры в спортивную является его перевод с акцента на обучение отдельным физическим упражнениям на сбалансированное воздействие.

Спортивное образование в старшей школе позволяет сформировать новое представление, характеризующее его спортивную и образовательную направленность, как формы обеспечения должного уровня спортивного, физического совершенствования и спортивной образованности, являющейся базовой основой и непременным условием успешного формирования спортивной культуры личности.

Необходимо осознание того факта, что без создания соответствующих условий для спортивной и физической тренировки, достижение хоть каких-либо положительных сдвигов в физической (телесной) сфере человека и его уровне здоровья – не возможно ни при каких условиях. С другой стороны, без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу спортивной и физической культуры, ее успешное формирование также представляется проблематичным. Социальная и личностная важность ценности тренировки и связанные с ней знания определяют компетентность человека в сфере спортивной и физической культуры. На этой основе создается возможность свободного выбора путей, средств и методов и их эффективной реализации в процессе самосовершенствования. Именно низкий уровень компетентности в области спортивной и физической культуры во многом предопределяет пассивное отношение большинства людей к физическому самосовершенствованию, ведению спортивного стиля жизни, реальному включению в спортивную и физкультурную деятельность.

Инновационное преобразование в Октябрьской средней школе предполагало следующее. В общешкольном расписании для 9-11 классах все учебно-тренировочные занятия указывать последними уроками, преимущественно во второй половине дня. В недельном микроцикле их должно было быть не менее трех продолжительностью 60-120 минут.

Интеллектуальный компонент – теоретические знания по спортивной и физической культуре – обеспечивались на теоретических уроках, также указанных в рамках общешкольного расписания. Поскольку не существует единой программы, способной обеспечить оптимальный вектор спортивного и физическо-



го воспитания всех учащихся образовательного учреждения, тем более, на этапе внедрения. Это потребовало дифференциации учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности учащихся, степени сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состояния здоровья.

Организация спортивного образования носила трехуровневый характер:

1. Спортивный уровень – тренировки по избранному виду спортивной специализации, выбираемой учащимися по согласию родителей с правом изменения вида спорта. Состоит из трех учебно-тренировочных занятий (90-120 мин) в неделю по избранному виду спорта и проводятся по соответствующим программам. Базовую часть (обязательную для всех учащихся) программного материала составляли так: еженедельный теоретический урок и занятия по общей физической подготовке в рамках тренировочного процесса, в независимости от выбранной учащимися специализации.

2. Оздоровительный уровень – предполагал один теоретический урок и три учебно-тренировочных занятия в неделю по общей физической подготовке, которые указывались в общешкольном расписании последними. Содержание практического раздела программного материала определялось действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

3. Адаптивный уровень – для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности, организовывались занятия в группе «Здоровья». Они проводились в конце учебного дня три раза в неделю по 40-60 минут при отдельном обучении юношей и девушек.

Эксперимент проводился в естественных условиях в форме опытных занятий в течение двух лет (2007-2009 гг.) на базах двух общеобразовательных средних школ в поселках Октябрьское и Перегребное, расположенных в Октябрьском районе, ХМАО, Тюменской области. В роли экспериментальной школы (ЭШ) выступала МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа», в роли контрольной (КШ) – МОУ «Перегребинская средняя общеобразовательная школа № 1». Для осуществления мониторинга была использована компьютерная технология «ФАКТОР», разработанная сотрудниками Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры.

В настоящее время проводится анализ полученных результатов, но уже сейчас можно констатировать преимущество использованной технологии. По многим морфофункциональным показателям в ЭШ имеется значительное улучшение, по сравнению с КШ. Полученные результаты по физической подготовленности достоверно выше в ЭШ. Динамика улучшения психического состояния (ситуативная, личностная тревожность, АТ-норма и психическая работоспособность) учащихся ЭШ значительно превосходят результаты, показанные в КШ. Результаты тестирования теоретических знаний по «Спортивной и физической культуре» убедительно демонстрируют достоверно высокий уровень спортивной и физической образованности в ЭШ.