

ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ

Материалы VIII Всероссийской научно-
практической конференции
25–26 февраля 2010 года

Москва, 2010

ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАННЫ И ЗДОРОВЫ

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции
г. Санкт-Петербург, 25–26 февраля 2010 г. — М.: 2010. — 296 с.

ISBN 978-5-9900709-6-7

Ответственный редактор: Сидоркевич И. М.

Редакционная коллегия: Бальсевич В. К., Бауэр В. Г., Борзунов А. В., Егоров Б. Б.,
Лубышева Л. И., Павлов П. А., Сагайдачная Е. А., Яковлев А. В.

ISBN 978-5-9900709-6-7

СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ СИБИРСКОГО РЕГИОНА, В РАМКАХ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА: СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА, КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ В ШКОЛЕ

Романович В. А.

МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» ХМАО-ЮГРА, Тюменская область

Еще в начале 90-х годов прошлого века была высказана идея широкого привлечения спорта к процессу физического воспитания школьников. В частности, такие инновационные проекты: как — «Каждой школе — спортивную команду»; «Спортивная культура — как, учебный предмет в школе»; «Школьный спортивный клуб». Суть идеи заключается в адаптации высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Это актуализирует возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ. Многочисленные эксперименты, проведенные за последние годы и продолжающиеся в настоящее время, убедительно доказывают высокую эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания школьников.

Однако на пути реализации технологии стоит ряд вопросов. Каким образом осуществить постепенный, поэтапный переход? Как, в сложившейся за многие годы традиционной системе физического воспитания, исключая «революционные» методы и относительно «безболезненно», перейти от классно-урочной формы к учебно-тренировочным занятиям, преимущественно проводимых во второй половине дня, с другой стороны сохранить его статус, образовательного предмета? Как организовать физкультурно-спортивную среду в школе, где каждый ученик, на протяжении всего периода обучения нашел себе «нишу», адекватную его физической подготовленности, состоянию здоровья, интересам, способностям, и осознано мог осваивать уникальные ценности физической культуры и спорта?

В основе построения любой модели спортивно ориентированного физического воспитания, лежит использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем обучающихся, посредством использования приемлемых возможностей феномена тренировки (В.К.Бальсевич).

Физическая активность человека способствует изменению состояния его организма, приобретению нового уровня развития физических качеств и способностей. Эти изменения не могут быть достигнуты никаким другим путем, кроме тренировки. Только на основе тренировки можно изменять физическое состояние. Поэтому, тренировка, должна стать главным и основным элементом содержания физической активности человека, а не являться прерогативой только для тех людей, которые занимаются спортом высших достижений или в системе базового спорта.

Основным вопросом физической тренировки является эффект тренировочной нагрузки, который зависит от ее величины, характера, последовательности выполнения занимающимися, ритма ее сочетаний с отдыхом и восстановлением работоспособности и, наконец, от содержания от-

дыха и его продолжительности. Именно, невозможность организации тренировочного процесса в рамках существующей школьной системы физического воспитания, не позволяет большинству детей достигать физического совершенства.

Для большинства специалистов это является очевидным фактом. Осуществление коренных преобразований, в школьной физической культуре сдерживается объективными факторами, низким финансированием, плохой материально-технической базой и т.д.

Однако мы считаем, что при всех трудностях, большинство образовательных учреждений общего образования могут и должны осваивать технологию спортивно-ориентированного физического воспитания.

Другой проблемой современной системы физического воспитания является, несоответствие классно-урочной формы организации обучения современным требованиям его качеству и эффективности, осознание того, что классно-урочная форма, организации учебного процесса по физической культуре, только в рамках академического расписания, не может обеспечить дифференцированный подход. Однако, при всей важности и необходимости, выноса учебно-тренировочных занятий во вторую половину дня, его реализация требует переходной период. Так как, переход от монополии урочных занятий по физической культуре к учебно-тренировочным, является «психологическим барьером» не только для организаторов, управленцев и учителей, но, прежде всего для детей. По нашему мнению он должен осуществляться постепенно. Окончательный переход, к тренировочным занятиям во второй половине дня, определения вида спортивной специализации и уровня физкультурной деятельности осуществляется с 9 класса.

В связи с этим следует фокусировать свои усилия на формировании эффективной структуры процесса физического воспитания школьников и создании нового педагогическое мышление учителя физической культуры. Это предполагает, такую организацию процесса физического воспитания, при котором, обеспечивалась бы максимальная возможность, для освоения каждым школьником ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

Для этого мы предложили выделить четыре возрастных этапа, которые определяются в соответствии с динамикой формирования личности школьника, его — социализации. В соответствии с этим, на каждом возрастном этапе, необходимо применять наиболее эффективные формы организации учебно-воспитательного процесса, соотношение классно-урочных форм и учебно-тренировочных занятий во второй половине дня; основных и «малых» форм физического воспитания; теоретических уроков и учебно-тренировочных занятий.

Любая образовательная программа способна обеспечить эффективное физическое воспитание только ограниченной части учащихся образовательного учреждения. Как бы мы ни старались приобщить к спортивной культуре, всех детей и подростков в школе, этого сделать в ближайшее время не получится. Тем более, на этапе внедрения спортивно-ориентированной технологии физического воспитания. Это требует дифференциации учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности учащихся, степени сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состоянию здоровья.

Так, на первом этапе (1 класс), происходит, адаптация ребенка к школьной среде. В данном возрасте, наиболее целесообразно, применение «малых» форм физического воспитания. Урок вызывает у вчерашнего дошкольника, большое психическое напряжение. В том числе и уроки физической культуры. Их количество не должно превышать, более двух раз в неделю. Целью, которых, является — введение ребенка в физкультурную деятельность. Учебный процесс должен быть максимально насыщен различными формами двигательной активности (физкультпаузы, физкультминутки, подвижные игры на переменах и т.д.). Оптимальное количество уроков, с одновременным увеличением объема двигательной активности, за счет максимального использования «малых» форм, позволит первокласснику успешно адаптироваться к школе. Нерешенность, этой задачи, в последствии может сказаться, как на успеваемости в целом, так и адекватном поведении школьника.

Второй этап (2-4 класс) характеризуется, как — идентификация (по А. П.Матвееву), процесс вхождения в реальную деятельность, выражающийся в отождествлении себя с другими людьми, и включении в отношения с ними. Начало построения тренировочного процесса, спортивно-оздоровительный этап. Со второго класса водятся ежедневные тренировочные занятия в форме урока, в рамках академического расписания. Содержание уроков основано на общей физической подготовке, с обязательным включением, элементов технических приемов, тех видов спорта, по

которым предполагается дальнейшая специализация учащихся. По нашему мнению, в данном возрасте предпочтение должно отдаваться, именно классно-урочной форме. Это вызвано, прежде всего, проблемами ранней специализации. Возникают трудности, обусловленные сложностью прогнозирования перспектив развития детей, связанные с морфометрическими и функциональными особенностями формирования организма, основывающимися на естественно-возрастном развитии.

Третий этап (5-8 класс) — индивидуализация — процесс саморазвития в реальной деятельности, проявляющейся в приобретении отличительных свойств и способностей, активном включении во взаимодействие и сотрудничество с другими на основе общих интересов, целей и приобретаемых качественных свойств. Этот период является одним из сложных, не только в силу бурного периода физиологических изменений (половое созревание), но и психической неустойчивости, с одной стороны, и с другой, в стремлении самостоятельно реализоваться, выразить свое «Я». Эффективность системы физического воспитания в этом возрасте, зависит от предоставляемой свободы выбора учащимся видов и уровней спортивной или физкультурной деятельности. Только максимальная дифференциация учебного процесса, способна обеспечить каждому учащемуся свой путь и место, в реализации индивидуальной программы освоения ценностей физической культуры. С 5 класса начинается этап спортивной специализации, формирование учебно-тренировочных групп. Учащимся предлагается выбрать по желанию, один из видов спорта, которые культивируются в школе или в системе дополнительного образования. Временные границы урока (40-45 минут), не достаточны для достижения кумулятивной адаптации, соответственно не могут обеспечить тренировочный эффект. Поэтому основной формой, на данном этапе, является учебно-тренировочное занятие, состоящее из сдвоенных уроков (90-120 минут). Основная часть которых, вынесена во вторую половину дня. Структура учебного процесса на этапе начальной спортивной подготовки (5-8 класс) в недельном режиме (микроцикле) составляют, три учебно-тренировочных занятия. Одно, из которых обозначается в общешкольном расписании, наряду с другими уроками в первой половине дня и проводится при раздельном обучении мальчиков и девочек. Содержание этих занятий составляет базовую часть программного материала. И выступает в целостной структуре спортивной подготовки, как общая физическая подготовка. Остальные учебно-тренировочные занятия по видам спорта выносятся во вторую половину дня. Их содержание составляет вариативную часть программного материала.

Возрастной этап (9-11 класс) (Таблица 1). Характеризуется как — процесс самореализации в реальной творческой деятельности. Абсолютно очевидно, что на этом этапе вполне логична трансформация предмета физическая культура, в спортивную культуру. На этом этапе спортивного совершенствования все учебно-тренировочные занятия выносятся во вторую половину дня. В недельном микроцикле их должно быть не менее четырех, продолжительностью 90-120 минут. Интеллектуальный компонент — теоретические знания по физической культуре — обеспечивается на теоретических уроках, обозначенных в рамках общешкольного расписания.

Такая структура спортивного образования старшеклассников, по нашему мнению является, идеальной. Где основным компонентам содержания физической культуры (интеллектуальному и физическому), соответствовали бы адекватные формы учебных занятий. Поскольку, эффективное усвоение знаний может осуществляться только на теоретических уроках, соответственно эффективное решение задач физического совершенствования, может и должно обеспечиваться на учебно-тренировочных занятиях, организуемых во второй половине дня. Предложенная технология постепенного перехода от традиционной системы к организации спортивно-ориентированного физического воспитания, а именно, спортивного образования в 9-11 классах, была опробована в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» ХМАО-ЮГРА.

Таблица 1.

Концептуальная модель организации спортивного образования школьников в 9-11 классах в рамках инновационного проекта — «Спортивная культура» — учебный предмет в общеобразовательной школе

Основания	Образовательный (интеллектуальный) компонент	Двигательный компонент (физическое совершенствование)		
		Спортивный уровень	Общефизический уровень	Адаптивный уровень
Общая цель системы образования в школе	Содействие всестороннему гармоническому развитию личности			
Цели учебно-	Обеспечение общего	Формирование	Формирование	Повышение

<i>воспитательной работы</i>	среднего физкультурного (спортивного) образования	спортивной культуры	физической культуры	функционального состояния организма, поддержание физической дееспособности и здоровья
<i>Основная направленность задач</i>	Освоение основ специальных знаний, формирования естественнонаучного мировоззрения, инструктивно-методических умений в сфере физической (спортивной) культуры	Совершенствование психофизических способностей в выбранном виде спорта	Активное формирование здоровья	Содействие развитию основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма
<i>Основная направленность содержания учебного процесса</i>	- специфические знания; - инструктивно-методические знания; - фундаментальные знания	- физическая подготовка; - специальная подготовка; - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - соревновательная деятельность	- способы двигательной деятельности; - физическое совершенствование	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и оптимального уровня здоровья
<i>Формы организации</i>	Классно-урочные занятия	Учебно-тренировочные занятия (во второй половине дня)		
<i>Виды учебных занятий</i>	Теоретический урок	Спортивная тренировка	Общefизическая тренировка	Оздоровительная тренировка
<i>Количество занятий в неделю (микроцикл)</i>	1	3-4	2-3	3
<i>Продолжительность одного занятия</i>	40 мин	90-120 мин	90 мин	60 мин
<i>Контрольно — нормативные требования</i>	Сдача зачетов и экзамена	Выполнение спортивного разряда	Освоение обязательного минимума содержания учебного предмета	Динамика улучшения психофизических способностей и здоровья
<i>Система оценивания</i>	5 бальная	Зачет / незачет		

Для практического обоснования применения экспериментальной учебной программы спортивного образования старшекласников, был проведен педагогический эксперимент с сентября 2007 года по май 2009 года. Для решения задач исследования была использована инновационная технология диагностики психофизического состояния школьников, компьютерная технология «ФАКТОР». Разработанная сотрудниками Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры батарея тестов и методика тестирования (Гаврилов, Комков и Малинин, 2005).

Мы не можем в данной статье обсудить все полученные результаты, потому, ограничимся не которыми.

Силовой индекс — отношение силы кисти (кг) к весу тела (кг). Данный морфофункциональный показатель в ЭГ за период эксперимента, был достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,001$). За два года силовой индекс в ЭГ у юношей увеличился с 53,3 усл. ед. до 66,3 усл. ед., прирост в среднем составил 21,75%, в КГ — прирост составил 13,76%. У девушек показатель силового индекса в ЭГ улучшался в сравнение с юношами не значительно, в среднем с 47,54 усл. ед. до 54,81 усл. ед. Общий прирост результатов — 14,21%. У девушек КГ в течении двух лет эксперимента наблюдалось снижение, данного показателя в среднем на 3,16%. Средние значения у девушек ЭГ в сравнение с КГ были достоверно выше ($p < 0,001$).

Жизненный индекс — отношение ЖЕЛ (мл) к весу тела (кг). У юношей этот морфофункциональный показатель на протяжении всего эксперимента улучшался, в ЭГ в среднем с 44,13 усл. ед. до 55,89 усл. ед., соответственно в КГ — с 34,5 усл. ед. до 38,0 усл. ед. Особенно в ЭГ улучшение

было очевидно после 1 года эксперимента, в среднем на 17,44%. Результаты данного показателя в ЭГ были достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,001$). У девушек улучшение показателей жизненного индекса в сравнение с юношами было не столь очевидно. В ЭГ и КГ, соответственно в среднем с 42,79 усл. ед. до 51,5 усл. ед. и с 37,06 усл. ед. до 38,5 усл. ед. Однако результаты в течение двух лет в ЭГ были достоверно выше, результатов в КГ ($p < 0,001$). Особенно после первого года эксперимента, динамика показателей улучшилась на 14,62%, в сравнении с КГ — 2,5%.

Динамика показателей физической подготовленности в ЭГ, значительно превышали результаты, показанные в КГ. В течение двух лет эксперимента общая динамика показателей *силовой выносливости* у юношей составила в ЭГ — 42,68%, в сравнении с КГ — 15,25%. У девушек ЭГ — 35,87%, в сравнении с КГ — 18,51%. Результаты *скоростно-силовых способностей* (прыжок в длину с места) у юношей ЭГ, на протяжении эксперимента были достоверно выше, результатов КГ ($p < 0,01-0,05$). Причем исходные средние результаты в КГ, были выше, чем результаты ЭГ. Общая динамика прироста у юношей и девушек, составила в ЭГ — 14-19%, в КГ — 7-8%. *Гибкость* — наклон вперед из положения сидя. В ЭГ в течение эксперимента в среднем наблюдалось улучшение данного показателя у юношей на 94,35% у девушек на 59,56%. Средние результаты юношей и девушек в ЭГ были достоверно выше юношей и девушек КГ ($p < 0,05$). *Быстрота* — ловля падающей линейки. Тест определяет скорость одиночного движения. У юношей ЭГ средние показатели быстроты, были значительно выше, средних результатов юношей КГ ($p < 0,001-0,05$). Динамика результатов юношей ЭГ — 83,09%, соответственно в КГ — 28,47%. Средние результаты девушек ЭГ улучшились на 74,96%, в КГ на 44,87%. *Равновесие* — один из видов координационных способностей (тест Ромберга). Данный вид координации на протяжении двух лет эксперимента улучшался прямолинейно у девушек и юношей, ЭГ и КГ. Однако у юношей ЭГ средние показатели выросли на 88,59% и были достоверно выше КГ ($p < 0,001$). *«Сит-тест»* — показатель развития аэробной способности. Показатели юношей и девушек ЭГ были достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,001$). Общая динамика прироста юношей и девушек, составила в ЭГ — (58-66%), КГ — (27-33%).

Психическая работоспособность (цветовой тест Люшера). Показатели психической работоспособности у юношей и девушек КГ, практически не изменялись в течение двух лет, у девушек, было даже не большое снижение на 0,24%. У юношей ЭГ результаты психической работоспособности в течение двух лет значительно улучшились, общая динамика прироста, составила — 52,36%. Показатели психической работоспособности юношей ЭГ, в сравнение с показателями КГ, были достоверно выше ($p < 0,001$). У девушек ЭГ при одинаковых первоначальных показателей психической работоспособности с девушками КГ, наблюдалось значительное улучшение — 59,57%. Результаты ЭГ были достоверно выше результатов девушек КГ ($p < 0,001$).

Одна из задач педагогического эксперимента, была проверка эффективности технологического педагогического подхода, основанного на приоритетном (по сравнению с традиционным) внимании к формированию специальных спортивно-физкультурных знаний и инструктивно-методических умений учащихся. Сравнение результатов предварительного и заключительного обследований свидетельствуют о наличии положительной тенденции в изменениях средней величины уровня знаний во всех группах. Однако в ЭГ она является значительно более выраженной. В ЭГ показатель прироста равнялся 69,21%, в то время как в КГ он составил только 29,77%. После первого года эксперимента испытуемые ЭГ лучше справились с тестовыми заданиями: они правильно ответили в среднем на 29,68 задания из 50 предложенных при тестировании. Этот показатель у испытуемых КГ составил в среднем 22,47 задания. После второго года обучения преимущество испытуемых ЭГ стало еще более значимым: 39,85 против 24,54 балла у испытуемых КГ ($p < 0,001$).

Таким образом, в процессе педагогического эксперимента произошло *коренное* улучшение качества знаний, о чем свидетельствует перемещение показателей большинства учащихся экспериментальных групп (до 70%) из зоны «типového» уровня усвоения (оценка «удовлетворительно») в зону эвристического уровня усвоения учебного материала, соответствующего прогностической ступени абстракции (оценка «хорошо»). Результаты регистрационных обследований качества теоретических и инструктивно-методических знаний школьников 9 — 10 классов, позволили выявить высокую эффективность экспериментальной методики в деле формирования специальных знаний, кардинального повышения уровня спортивно-физкультурной образованности старшеклассников. Установить особенности их субъективных представлений о значимости и сложности содержания учебного материала по основам специальных знаний. Благодаря этому становится возможным на более объективной основе определение и обоснование минимума теоретического и методического

материала, отвечающего требованиям необходимости и достаточности для обеспечения полноценного общеобразовательного уровня в сфере спортивной и физической культуры. Используемая экспериментальная организация спортивного образования в старшей школе, убедительно показала преимущества по сравнению с традиционной системой физического воспитания старшеклассников.

Необходимо также отметить, что инновационная технология диагностики психофизического состояния школьников, посредством использования компьютерной системы «ФАКТОР», вполне приемлема для мониторинга школьников в общеобразовательных школах.