

На правах рукописи

**РОМАНОВИЧ ВИТАЛИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ**

**СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ СИБИРСКОГО  
РЕГИОНА**

Специальность 13.00.04 - теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва 2011

Работа выполнена в ГОУ ВПО «Нижевартовский государственный гуманитарный университет»

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук,  
профессор Л. И. Лубышева

**Официальные оппоненты:** 1. Член-корреспондент РАО, д.п.н., профессор  
Бальсевич Вадим Константинович  
2. Д.п.н., профессор Матвеев  
Анатолий Петрович

**Ведущая организация:** ГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Защита состоится **«26» января 2011 года в 14.00 часов** на заседании диссертационного совета при ГОУ ВПО «Московского государственного педагогического университета» по адресу: 117303, Москва, Бакалавский проспект, д. 32, корп. 4, ауд. 401.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Московского государственного педагогического университета»

Автореферат разослан «25» декабря 2010 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
доктор педагогических наук

С.И. Филимонова

**Актуальность исследования.** Новая система представлений о ценностях физической и спортивной культуры и содержания учебной деятельности по данной дисциплине должна предполагать отказ от их узкоутилитарного использования в качестве обучения физическим упражнениям в рамках классно-урочной формы. Назрела необходимость смещения акцента с физкультурного образования в сторону спортивного образования, предполагающее освоение огромного потенциала ценностей спортивной культуры.

Состояние школьной физической культуры, в настоящее время, характеризуется наличием ряда противоречий. Основными **противоречиями** являются:

- объективная потребность общества в людях, достаточно образованных в сфере физической и спортивной культуры, способных к самоопределению и самореализации в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, способных самостоятельно заботиться, и формировать собственное здоровье, и низким уровнем физкультурной грамотности, развития двигательных способностей и здоровья выпускников общеобразовательных учреждений;
- между необходимостью использования общекультурного, интеллектуального, нравственного потенциала спортивной культуры в системе физического воспитания и фактическим низведением его к одной из форм активного отдыха, ведущее к падению его престижа, не соответствию, декларируемому статусу базовой общеобразовательной дисциплины, снижению уровня квалификации и профессиональной компетентности учителей.

Осмысление представленных недостатков и противоречий может способствовать правильному определению путей их преодоления, нахождению действенных способов реформирования общего среднего образования в области физической культуры.

**Цель исследования:** научно - методическое и экспериментальное обоснование содержания и организации спортивного образования

старшеклассников в общеобразовательной школе в условиях построения и реализации инновационного проекта «Спортивная культура» в общеобразовательной школе.

**Объектом исследования является** – спортивное образование учащихся 9 – 11 классов общеобразовательной школы Сибирского региона.

**Предмет исследования** - содержание и организация спортивного образования в старшей школе на основе преобразования традиционных уроков физической культуры в уроки спортивной культуры в общеобразовательной школе.

**Гипотеза исследования:** известно, что использование средств и методов спортивной, физической и оздоровительной тренировки, в рамках спортивно ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе, может существенно улучшить физическую подготовленность школьников, повысить мотивацию к спортивным занятиям, а также снизить уровень заболеваемости. В ходе исследования было выдвинуто предположение, что внедрение спортивного образования в структуру учебного процесса старшей школы, будет способствовать осуществлению более сбалансированного воздействия на формирование двигательного и интеллектуального компонентов спортивной культуры личности учащихся, при условии применения для каждого компонента соответствующих форм и видов занятий. Внедрение спортивного образования в структуру учебного процесса старшей школы сможет существенно улучшить физическую подготовленность, психическое состояние и спортивно – физкультурную образованность старшеклассников в общеобразовательной школе.

**Задачи исследования:**

1) Провести критический анализ содержания и организации форм физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных школах России и за рубежом.

2) Разработать программно-методическое и организационное

содержание спортивного образования учащихся 9 – 11 классов общеобразовательной школы.

3) Экспериментально обосновать методику организации спортивного образования учащихся 9 – 11 классов общеобразовательной школы.

**Методологическую и теоретическую основу исследования** составили основополагающие педагогические положения и концепции личностно ориентированного физического воспитания (Н.А. Алексеев, В.К. Бальсевич, Е.В. Бондаревская, И.А. Колесникова, Л.И. Лубышева, В.В. Сериков); теория развития двигательных качеств (Ю.В. Верхошанский, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, В.Н. Платонов); современные концепции физического воспитания учащихся общеобразовательных школ (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, В.П. Лукьяненко); концепция контроля эффективности педагогического процесса (В.А. Булкин, М.А. Годик, В.М. Зацюрский, Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин).

**Научная новизна исследования** заключается в том, что впервые разработаны:

- теоретические основы содержания и организации спортивного образования, учащихся 9 – 11 классов общеобразовательной школы, основанные на разработке и реализации инновационного проекта учебного предмета «Спортивная культура» включающего в себя: общие положения, принципы определения содержания учебного предмета; структурные элементы содержания и обоснование их с учетом принципов спортивно ориентированного физического воспитания;

- учебная программа спортивного образования для учащихся старших классов, позволяющая существенно повысить объем двигательного опыта, успешно формировать основные физические качества, улучшать психическое состояние здоровья школьников, а также повысить уровень физкультурно-спортивной грамотности;

- методика реализации содержания и организации спортивного образования, которая включает в себя формирование учебно-тренировочных групп по видам спорта; структуру, содержание и методические особенности учебно-тренировочных занятий; дифференциацию учебного процесса в старшей школе; введение теоретических уроков в рамках школьного расписания.

**Теоретическая значимость результатов исследования** состоит в научном обосновании общетеоретических представлений о целесообразности преобразования учебного предмета «Физическая культура», в учебный предмет «Спортивная культура» в старших классах общеобразовательной школы. Результаты проведенного исследования дополняют теорию и методику физического воспитания новыми представлениями о возможностях модернизации учебного процесса в общеобразовательных школах на основе конверсии отдельных элементов спортивной тренировки, приемлемых для достижения целей формирования гармонически развитой личности.

**Практическая значимость результатов исследования** их ориентацией на разрешение противоречий, характерных для традиционной практики физического воспитания современных школьников. Практическая реализация разработанной концепции спортивного образования позволяет существенно повысить эффективность физического воспитания старшеклассников: позволяет повысить уровень физического и психического здоровья, физической подготовленности, формировать устойчивую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом. Результаты исследований могут быть использованы при подготовке и переподготовке учителей по физической культуре в системе вузовского и послевузовского образования, при разработке методического и программного материала для спортивно ориентированного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

**Наиболее существенные научные результаты, полученные лично автором:**

- разработаны теоретические положения спортивного образования учащихся 9 – 11 классов, в рамках инновационного проекта «Спортивная культура», как учебный предмет в общеобразовательной школе;
- определены содержание, организация, формы и методы спортивного образования занимающихся и возможности их эффективного применения в общеобразовательных школах.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: педагогические: изучение, анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания, эксперимент; теоретико-логические: логический анализ, теоретический анализ и синтез, систематизация и классификация; математико-статистическая обработка данных: корреляционный анализ, статистическая проверка гипотез.

Исследование осуществлялось в два этапа.

**Первый этап** (2006-2007 гг.) был посвящен решению первой и второй задачи исследования. Для этого изучались работы отечественных и зарубежных специалистов. Анализ подвергались литературные данные, рассматривающие вопросы теории и методики физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, теории и методики детско-юношеского спорта, возрастной педагогической психологии. Было определено содержание и организация использования различных методов и форм организации спортивного образования учащихся. Основными методами исследования выступили теоретико-логические: логический анализ, теоретический анализ и синтез, систематизация и классификация.

**Второй этап** исследования (2007-2009 гг.) включал в себя экспериментальное обоснование содержания и организации спортивного образования в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» п.

Октябрьское, ХМАО-Югра. В педагогическом эксперименте приняли участие юноши и девушки, учащиеся двух школ 9-11-х классов в количестве 85 человек: 45 – юношей; 40 – девушек. Средний возраст участников – 15,2 лет. Все участники эксперимента были разделены на 2 группы, экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из всех учащихся МОУ «Октябрьская СОШ», обучающихся в параллели 9-х классов общей численностью 47 человек: 23 юношей и 24 девушки. Средний возраст участников – 14,89 лет. В 2008 – 2009 учебном году количество участников сократилось в связи с поступлением в средние – специальные учебные заведения после окончания основной школы (всего: 41 учащийся; юношей – 19, девушек – 22). В качестве контрольной группы (КГ) выступали все учащиеся МОУ «Перегребинская СОШ № 1», обучающиеся в параллели 9-10-х классов общей численностью 38 человек: 25 юношей и 22 девушки. Средний возраст участников – 15,15 лет.

Эксперимент продолжался в течение 2 лет. Для диагностики психофизического состояния школьников в (ЭГ) и (КГ) использовалась компьютерная технология «ФАКТОР» (Гаврилов, Комков и Малинин, 2005), разработанная в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры. Диагностика проводилась четыре раза (октябрь 2007г, апрель, октябрь 2008г. и апрель 2009г.).

Определяющими методами исследования на этом этапе выступили: педагогические наблюдения, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных: путем педагогического тестирования (показателей физического развития, физической подготовленности и психического состояния). Для определения уровня теоретических знаний по спортивной и физической культуре учащихся использовалась методика тестирования, предложенная Н. Н. Чесноковым и А. А. Красниковым (2002). Тестовая батарея включала 50 заданий соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».



Все результаты этапного контроля фиксировались в протоколах педагогического эксперимента. Для каждого показателя вычислялось среднее арифметическое, стандартное отклонение. Для определения эффективности разработанной педагогической технологии, спортивного образования в общеобразовательной школе, результаты педагогического эксперимента оценивались при помощи методов математической статистики: динамика прироста показателей (по Броуди); сравнение двух средних значений (критерий Стьюдента).

**Основные положения, выносимые на защиту:**

- содержание и организация спортивного образования в форме теоретических уроков и учебно-тренировочных групп в рамках общешкольного расписания, дифференцированных по уровням физической подготовленности и состоянию здоровья, а также, по избранным видам спорта способствует более эффективному освоению ценностей спортивной культуры учащимися старших классов общеобразовательных школ;

- проведение теоретических уроков и учебно-тренировочных занятий по спортивной культуре в старших классах общеобразовательной школы, может быть реализовано на основе учета физкультурно-спортивных интересов и потребностей, индивидуальных морфофункциональных и психических особенностей учащихся;

- реализация системы спортивного образования школьников, построенного на основе содержания и организации инновационного проекта «Спортивная культура», обеспечивает повышение показателей физической подготовленности учащихся, их физического и психического здоровья, повышает уровень их знаний и уровень освоения ими мотивационных ценностей спортивной культуры.

**Структура диссертации.** Диссертация, изложена на 212 страницах машинописного текста. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, 4 приложений, 53 рисунков и 10 таблиц. Список литературы включает 200 наименований, из них 63 иностранных источников.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЕРТАЦИИ

Во *введении* дано аргументированное обоснование актуальности и важности проблемы исследования, охарактеризована степень ее разработанности, сформулированы цель, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза; раскрыта теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы основные положения, выносимые на защиту, дана информация об апробации и внедрении результатов опытно-экспериментальной работы в практику общеобразовательной школы.

*В первой главе* «Характеристика организации и содержания развития физкультурного и спортивного образования и основные направления ее совершенствования» характеризуется ситуация физической культуры в школах нашей страны и зарубежных странах. В частности показана тенденция сокращения физкультуры во многих странах.

*Во второй главе* диссертации «Цели, задачи, методы и организация исследования» поставлены цели и задачи исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. Педагогические: изучение, анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания, эксперимент.
2. Теоретико-логические: логический анализ, теоретический анализ и синтез, систематизация и классификация.
3. Математико-статистическая обработка данных: корреляционный анализ, проверка статистических гипотез.

**Организация исследования** осуществлялась в два этапа. Первый этап (2006-2007 гг.) был посвящен решению первой и второй задачи исследования. Для этого изучались работы отечественных и зарубежных специалистов. Анализу подвергались литературные данные, рассматривающие вопросы теории и методики физического воспитания

учащихся общеобразовательных школ, теории и методики детско-юношеского спорта, возрастной педагогической психологии. Так же разработана педагогическая технология спортивного образования в общеобразовательной школе. Второй этап исследования (2007-2009 гг.) включал в себя экспериментальное обоснование разработанной педагогической технологии содержания и организации спортивного образования старшеклассников. Для диагностики психофизического состояния школьников использовалась компьютерная технология «ФАКТОР», разработанная в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры. Уровень теоретических знаний по спортивной и физической культуре учащихся определялся по методике тестирования, предложенной Н. Н. Чесноковым и А. А. Красниковым. Тестовая батарея включала 50 заданий соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

*В третьей главе* «Концептуальные и организационные основы спортивного образования в старшей школе» была разработана концепция учебного предмета «Спортивная культура». Для современного подростка, юноши, молодого человека спортивная культура должна стать наиболее доступным и действенным средством коррекции дефектов морфофункционального развития организма. Улучшение общественного статуса и престижа личности, совершенствование психофизических способностей, обеспечения социальной защиты, формирования самодисциплины и уверенности в жизни, мобильности, жизнеспособности и успешности. Отсюда потребность личности в освоении ценностей спортивной культуры, реализуемые через учебный предмет «Спортивная культура». Как, важный фактор, который обуславливает не «косметическое» обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе, а коренное преобразование теоретико-методологического основания. Процесс реорганизации физической культуры

школьников назрел давно. Еще в начале 90-х годов В. К. Бальсевич предложил использовать конверсионные элементы спортивной культуры в культуру физическую, назвав этот процесс «спортизацией». Ценностный потенциал спортивной подготовки уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов. Можно перечислить наиболее яркие и уже доказавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки.

*Во-первых*, это приоритет тренировки как основного способа физического преобразования потенциала человека. В физическом воспитании, как правило, присутствуют нагрузки оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, но особенно важны для развития детей, подростков и молодежи. *Во-вторых*, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Вопрос мотивации - один из сложных в привлечении людей к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом блестяще решен. *В-третьих*, установку большого спорта: нет мелочей - нужно распространить на физическое воспитание. Конечно, речь идет не о слепом копировании, а о серьезном анализе и выборе наиболее удачных концептуальных идей и технологий, способных в короткое время сделать процесс физического воспитания интересным и эффективным.

Центральной идеей необходимости введения спортивного образования является содействие обеспечению условий для разрешения, имеющего место противоречия между объективной необходимостью высокого уровня спортивной культуры личности и субъективной недооценкой ее роли, как на государственном уровне, так и в жизни человека и современного общества в целом. Реализация данной идеи представляет собой главное условие, ключевой элемент нового педагогического мышления при попытках решения проблем в образовании и воспитании современной личности. Ее

осуществление предполагает коренное преобразование 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.*

Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития процесса спортивного и физического воспитания школьников в определяющей степени зависят от четкости постановки цели. Для решения этой проблемы следует исходить не из их абсолютизации и противопоставления, а из диалектически организованного и иерархически устроенного взаимоотношения. С таких позиций становится очевидным наличие нескольких уровней целеполагания. Ее решение открывает пути для определения содержания, конкретизации наиболее действенных средств, методов и форм осуществления учебно-воспитательной деятельности, повышения эффективности контроля ее результативности, обеспечения взаимосвязи и преемственности различных звеньев педагогического процесса и спортивного и физического воспитания в целом.

**Цель спортивного образования - формирование спортивной культуры личности.** В данной системе взглядов предстает в качестве стратегической цели - всей системы спортивного и физического воспитания школьников, отражающую особенную специфику этого процесса. Данная формулировка, очень точно отражает главную направленность всего учебного процесса, являясь единой для всех компонентов и форм спортивного воспитания. В соответствии с методологией целеполагания необходимо осуществить дальнейшие шаги по конкретизации целей, дифференциации в соответствии двух основных компонентов –

интеллектуального и двигательного. Дифференциация определяет специфику двух основных целей процесса спортивного 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 предмета «Спортивная культура».

Формулирование конкретных двух целей учебной работы по спортивной культуре в школе, является основанием для очень важного вывода. **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.**

Важнейшим компонентом системы общего среднего образования является его содержание. Традиционно содержание образовательного процесса в сфере физической культуры связано главным образом с формированием двигательных умений и навыков. Такое однонаправленное понимание, к сожалению, всегда занимало и занимает в настоящее время,

господствующее положение. Спортивное образование, несомненно, имеет свою специфику, связанную с ярко выраженной двигательной активностью. Вместе с тем столь же очевидным и бесспорным является и тот факт, что оно должно содержать в себе все те общие элементы, которые характеризуют его именно как общеобразовательный процесс.

Содержание учебного процесса по спортивной культуре в школе предполагает его интенсификацию, которая должна состоять в использовании экстенсивных технологий, основанных на повышении объема и интенсивности нагрузок – спортивной и физической тренировки. Поэтому, ведущим компонентом содержания спортивного образования, является – спортивная деятельность. Спортивная культура в школе предполагает переориентацию с простого воспроизведения некоторого количества образцов двигательных действий на активное и сознательное спортивное и физическое совершенствование. Именно, спортивная деятельность, подготовка и участие в соревнованиях и, прежде всего спортивная тренировка, обеспечивает познания возможностей собственного организма, познание целесообразного воздействия на протекание физиологических процессов, лежащих в основе роста и развития организма, совершенствования его двигательной функции, должна рассматриваться в качестве одного из главных результатов.

Другим важным элементов содержания учебно-воспитательного процесса спортивного образования, является процесс передачи и усвоения информации, способов познания. К сожалению, практика свидетельствует, что этот важный элемент образовательного процесса крайне слабо представлен, а зачастую полностью выпадает из системы физического воспитания в школе.

Сущность преобразования содержания физической культуры в спортивную, заключается в его *переводе с акцента на обучение физическим упражнениям - на сбалансированное воздействие, как на двигательную, так и на психическую функции, интеллектуальный и двигательный*

***компоненты спортивной культуры личности школьников.***

В этой связи одним из основных положений спортивного образования старших школьников, является направленность на такое содержание, которое изначально имело бы социально значимый, культурный смысл, а не сводилось к абсолютизации одного из ее компонентов. Спортивное образование 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.

***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 возможен, ни при каких условиях.***

***С другой стороны, без полноценных знаний, составляющих интеллектуальную основу спортивной и физической культуры, ее успешное формирование, также представляется проблематичным.***

Структура содержания «Спортивной культуры» должна предполагать выделение как минимум двух блоков: двигательного совершенствования, являющегося основой ее двигательного компонента и образовательного, представляющего собой базовую основу интеллектуального компонента спортивной культуры.

Сделанные акценты устанавливают оптимальное соотношения интеллектуального и двигательного компонентов, которое в настоящее время отсутствует. Дифференцирование элементов учебного процесса спортивного образования предполагает исключение неоднородности содержания. Конструктивным разрешением данного противоречия в старшей школе (9-11 класс), является введение пяти видов учебных занятий по предмету «Спортивная культура» в школе: теоретических, инструктивно-методических, спортивных, общефизических и оздоровительных (Рис.1).



Поскольку такое деление предполагает существенно различный характер деятельности, то возникает необходимость не просто разведения этих видов, но и осуществления дифференцирования каждого из них в соответствии с основными определяющими их объективными факторами.



Рис. 1. Модель дифференцирования содержания форм и видов учебных занятий спортивного образования в старшей школе (9 - 11 класс).

Занятия первых двух видов, содержание которых связано с формированием интеллектуального компонента спортивной культуры, обеспечением необходимого уровня образованности в этой сфере, в наибольшей мере соответствуют специфике класно-урочной формы занятий. Поэтому их содержание должно реализовываться на теоретических уроках в рамках учебного расписания общеобразовательной школы.

Виды содержания практических занятий проводятся в форме тренировки, а также соревнований, которые выступают, как результат эффективности практических занятий. Учебно-тренировочные занятия, дифференцируются по уровнями (спортивный, оздоровительный и адаптивный), которым соответствует определенный вид тренировки –

спортивная, общефизическая и оздоровительная. Их размещение, преимущественно во второй половине учебного дня или в конце учебного расписания, в одинаковой мере способствует, как общей организации учебного процесса в школе, так и решению задач спортивного воспитания. Только в этом случае могут быть обеспечены условия для организации спортивных и тренировочных занятий по интересам в соответствии с возможностями, склонностями, индивидуальными потребностями учащихся и состоянию здоровья. Такие занятия носят ярко выраженную тренировочную направленность. Выделение данных видов учебных занятий, уточнение их содержания и приоритетной направленности позволяет внести ясность и конкретизацию в целый ряд дискуссионных вопросов. В частности, это позволяет ***эффективно сочетать образовательную и тренировочную направленность учебных занятий, предполагающих организацию учебных групп с переменным составом учащихся в зависимости от предпочтений того или иного вида спортивной деятельности, спортивно-игрового интереса и т.п.***

Общая модель организации спортивного образования в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» представлена в табл. 1. Организация учебного процесса спортивного образования, носит разноуровневый характер.

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

*Оздоровительный уровень*, предполагает одно теоретическое занятия в

рамках расписания и учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, которые проводятся два-три раза в неделю по 60-120 минут в конце общешкольного расписания. Содержание практического раздела программного материала определяются действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

Основания	Образовательный (интеллектуальный) компонент	Двигательный компонент (физическое совершенствование)		
		Спортивный уровень	Общезначительный уровень	Адаптивный уровень
Общая цель спортивного образования	Формирование спортивной культуры личности			
Цели учебной работы	Обеспечение общего среднего спортивного образования	Содействие спортивному совершенствованию	Содействие физическому совершенствованию	Повышение функционального состояния, физической дееспособности и здоровья
Основная направленность задач	Освоение основ специальных знаний, формирование естественнонаучного мировоззрения, инструктивно-методических умений	Совершенствование психофизических способностей в избранном виде спорта	Активное формирование здоровья	Содействие развитию основных физических качеств, повышение функциональных возможностей органов и систем организма
Основная направленность содержания учебного процесса	-специфические знания; - инструктивно-методические знания; - фундаментальные знания	Физическая, специальная, техническая, тактическая и соревновательная подготовка	- способы двигательной деятельности; - физическое совершенствование	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и оптимального уровня здоровья
Формы организации	Классно-урочная в рамках учебного расписания	Учебно-тренировочные занятия в конце академического расписания, преимущественно во второй половине учебного дня		
Виды учебных занятий	Теоретический урок	Спортивная тренировка	Общезначительная тренировка	Оздоровительная тренировка
Кол-во занятий в неделю	1	3 - 4	2 - 3	3
Время одного занятия	40 мин	90 - 120 мин	60 - 90 мин	60 мин
Контрольно – нормативные требования	Сдача зачетов и экзамена	Выполнение спортивного разряда	Освоение обязательного минимума содержания учебного предмета	Динамика улучшения психофизических способностей и здоровья
Система оценивания	5 бальная			Зачет / незачет

Таблица 1. Модель организации спортивного образования школьников в 9-11 классах.

*Адаптивный уровень.* Для учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности, организуются занятия в группе «Здоровья». Они проводятся в рамках расписания во второй половине дня, три раза в неделю по 40-60 минут при раздельном обучении мальчиков и девочек.

*Четвертая глава* «Экспериментальное обоснование эффективности содержания и организации спортивного образования в старшей школе». Включает в себя анализ результатов изменений морфофункциональных показателей, психического состояния, физической подготовленности, а также усвоение теоретических знаний, определяющий уровень спортивной образованности учащихся.

Полученные результаты *морфофункциональных показателей* юношей и девушек старших классов в КГ И ЭГ в начале экспериментальной работы имели примерно одинаковые значения (Таблица 2).

Таблица 2

№	Показатель	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	ЧСС в покое (уд/мин)	Кон	22	86,9	1,64	1,094	> 0,05	14	74,85	1,71	2,448	<0,05	14,92
		Экс	23	84,52	1,44			19	68,94	1,64			17,76
2	ЖЕЛ (мл)	Кон	22	2131,8	48,07	5,178	> 0,05	14	2478,5	90,89	8,032	<0,001	14,99
		Экс	23	2234,7	39,56			19	3621,0	101,9			48,29
3	Проба Штанге (сек)	Кон	22	27,3	2,3	1,95	> 0,05	14	51,0	4,59	4,644	<0,001	63,09
		Экс	23	33,4	2,07			19	75,5	3,02			73,31
4	Индекс Кетле (г/см)	Кон	22	373,8	12,48	0,885	> 0,05	14	380,7	12,87	0,796	>0,05	1,82
		Экс	23	384,6	12,74			19	398,5	16,58			11,54
5	Силовой индекс (y/e)	Кон	22	42,0	1,99	1,536	> 0,05	14	48,21	1,99	6,316	<0,001	13,76
		Экс	23	45,95	1,99			19	66,31	1,96			35,01
6	Жизненный индекс (y/e)	Кон	22	34,50	1,25	0,894	> 0,01	14	38,00	1,55	9,647	<0,001	9,65
		Экс	23	35,91	0,97			19	55,89	1,10			46,04

В обеих группах у юношей не было выявлено достоверных различий. На протяжении двух лет исследований обнаружилась положительная тенденция в КГ и ЭГ. Однако в конце эксперимента показатели юношей ЭГ существенно превышали показатели юношей КГ. Все измеряемые данные в ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Исключение, весоростовое соотношение (индекс Кетле), не смотря на более интенсивные изменения в течение всего эксперимента в ЭГ, после двухлетнего эксперимента достоверных различий не обнаружено. Показатели у девушек, как и юношей в обеих группах в начале эксперимента имели одинаковые значения (Таблица 3). Результаты последнего обследования указывают, что показатели девушек ЭГ по сравнению с КГ были достоверно выше ( $p < 0,001$ ). Различие показателя весоростового соотношения (индекс Кетле) в конце эксперимента не выявлено.

Таблица 3.

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)				Последнее обследование (апрель 2009 года)				Темп прироста, %		
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m		Достоверность различий	
						t	p					t	p
1	ЧСС в покое (уд/мин)	Кон	16	90,0	1,48	2,175	< 0,05	10	81,8	1,28	4,973	<0,001	9,54
		Экс	24	85,58	1,33			22	72,81	1,06			12,11
2	ЖЕЛ (мл)	Кон	16	1968,7	56,06	0,546	> 0,01	10	2270,0	96,66	7,649	<0,001	14,21
		Экс	24	2000,0	28,23			22	3222,7	71,45			38,44
3	Проба Штанге (сек)	Кон	16	25,0	1,84	0,561	> 0,01	10	42,0	3,00	6,353	<0,001	50,74
		Экс	24	26,4	1,61			22	71,1	2,76			95,65
4	Индекс Кетле (г/см)	Кон	16	332,7	9,75	0,173	> 0,05	10	358,3	11,77	1,5	>0,05	7,4
		Экс	24	330,0	11,22			22	385,2	10,83			15,43
5	Силовой индекс (у/е)	Кон	16	38,81	1,40	1,114	> 0,01	10	37,60	1,24	4,761	<0,001	- 3,16
		Экс	24	41,70	1,89			22	54,81	2,35			23,7
6	Жизненный индекс (у/е)	Кон	16	37,06	1,35	0,618	> 0,01	10	38,50	1,74	4,259	<0,001	3,83
		Экс	24	38,33	1,41			22	51,50	1,88			29,39

*Частота сердечных сокращений в покое*, функциональный показатель состояния сердечно – сосудистой системы организма, с возрастом изменяется, 60-90 уд/мин для данного возраста, считается – нормой.

Понижение значений ЧСС в покое в течение определенного периода, может рассматриваться, как улучшение состояния сердечно-сосудистой системы организма. Так при отсутствии существенных различий у юношей ЭГ и КГ в начале эксперимента, происходило улучшение данного показателя, однако в ЭГ, эти изменения более очевидны. Особенно у юношей ЭГ после первого года эксперимента с 84,52 уд/мин до 74,87 уд/мин. Через два года показатели ЧСС в покое у юношей ЭГ, были достоверно выше, результатов юношей КГ ( $p < 0,05$ ). Динамика улучшений в течение двух лет составила соответственно, в ЭГ – 17,76%, в КГ – 14,92%. У девушек ЭГ данный показатель в сравнении с КГ улучшался, более динамично и был достоверно выше ( $p < 0,001$ ), при одинаковых первоначальных показателях 86,9 и 84,52 (уд/мин), соответственно в КГ и ЭГ. Особенно улучшение данного показателя у девушек ЭГ наблюдался в течение первого года эксперимента, с 84,52 до 74,87 (уд/мин).

*Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)*, является одним из функциональных показателей организма, вместимости легких и силы дыхательных мышц. У юношей и девушек ЭГ в течение двух лет существенно улучшился данный показатель, чем в КГ ( $p < 0,001$ ). У юношей в среднем с 2578,2 (мл) до 3621 (мл), прирост составил 33,64%. В КГ наблюдалось незначительное улучшение с 2131,8 (мл) до 2478,5 (мл), динамика улучшения – 14,99%. У девушек ЭГ в сравнении с КГ, также было установлено достоверно ( $p < 0,001$ ) более высокие показатели (ЖЕЛ), в среднем с 2000 (мл) до 3222 (мл). В среднем общая динамика у девушек ЭГ, составила – 38,44%, в КГ – 14,21%.

*Проба Штанге* – задержка дыхания на вдохе, позволяет определить способность организма к скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом. Данный показатель в течение эксперимента улучшался у девушек и юношей ЭГ и КГ. Однако у юношей ЭГ улучшения были достоверно выше ( $p < 0,001$ ), чем в КГ. В начале эксперимента 33,4с., в конце 75,5с. У девушек ЭГ наблюдается более очевидное улучшение данного показателя в сравнении с КГ ( $p < 0,001$ ). При

равных первоначальных показателях 26,4 и 25 (сек), соответственно в ЭГ и КГ, резкое улучшение произошло в течение первого года, в ЭГ прирост – 72%. Общая динамика прироста с начала эксперимента, составила в ЭГ – 95,65%, в КГ – 50,74%.

*Весоростовое соотношение (индекс Кетле)* свидетельствует о гармоничности телосложения, об избытке массы тела (ожирения) или его дефиците. В возрасте 15-16 лет оптимальными считаются показатели 320-420 г/см. Более низкие показатели, могут указывать на дефицит массы тела, более высокие – на избыточную массу тела (ожирение). На протяжении двух лет эксперимента существенных изменений в весоростовом соотношении не произошло, как у девушек, так и юношей. В ЭГ и КГ у обследуемых весоростовое соотношение находилось у юношей в диапазоне (355,6 - 398,5 г/см), у девушек (330-385,2 г/см), что соответствует – норме. Различия в ЭГ и КГ, как у девушек, так и у юношей не достоверны ( $p > 0,05$ ).

*Силовой индекс* – отношение силы кисти (кг) к весу тела (кг). Данный морфофункциональный показатель в ЭГ юношей и девушек за период эксперимента, был достоверно выше, чем в КГ ( $p < 0,001$ ). При почти одинаковых первоначальных результатах у юношей ЭГ - 45,9 ус/ед. и в КГ – 42 ус/ед., в конце первого года эксперимента выявлено очевидное повышение, в ЭГ – 65,6 ус/ед. (прирост 65,69%). За два года силовой индекс у юношей ЭГ увеличился с 45,9 ус/ед. до 66,3 ус/ед., прирост, в среднем составил - 35%, в КГ прирост составил - 13,76%. У девушек показатель силового индекса в ЭГ, улучшался в сравнение с КГ в среднем, с 41,7 у/е до 54,81 у/е. Общий прирост результатов, составил – 23,7%. У девушек КГ в течение двух лет эксперимента, наблюдалось снижение данного показателя, в среднем на 3,16%. Среднее значение 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 35,9 у/е. до 55,89 у/е., соответственно в КГ – с

34,5 у/е. до 38,0 у/е. Особенно в ЭГ улучшение было очевидно после 1 года эксперимента, в среднем на 39,9%. 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 так же очевидно. В ЭГ и КГ, соответственно в среднем с 38,3 у/е. до 51,5 у/е. (прирост 29,39%), и с 37,06 у/е. до 38,5 у/е. (прирост 3,83%). Однако результаты в течение двух лет в ЭГ были достоверно выше, результатов в КГ ( $p < 0,001$ ). Особенно после первого года эксперимента, показатели улучшились на 25,5%, в сравнении с КГ – 2,5%.

Уровень *физической подготовленности* характеризуется прямолинейным ростом, как у девушек, так и юношей ЭГ и КГ. Анализ результатов физической подготовленности свидетельствует о том, что все показатели при почти одинаковых значениях в начале, через два года эксперимента в ЭГ превосходили результаты КГ, как у девушек, так и юношей ( $p < 0,05-0,001$ ). У юношей ЭГ динамика прироста средних показателей, в сравнение КГ была значительна: в сгибание разгибание рук, в упоре лежа, гибкости, быстроте, равновесии и ОФП, соответственно - 84,78%; 94,35%; 83,09%; 88,59%; 71,31% (Таблица 4).

Таблица 4.

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Подъем тела за 30 сек. (раз)	Кон	22	25,18	0,76	3,878	< 0,001	14	29,42	0,87	3,012	< 0,01	15,25
		Экс	23	21,08	0,73			19	32,52	0,60			42,68
2	Отжимание в упоре лежа (раз)	Кон	22	21,90	1,40	1,279	> 0,05	14	28,78	2,24	6,602	< 0,001	27,15
		Экс	23	19,78	0,92			19	48,89	2,02			84,78
3	Пр. в длину с места (см)	Кон	22	190,5	3,39	1,759	> 0,05	14	204,9	5,21	2,259	< 0,05	7,28
		Экс	23	182,6	2,91			19	219,8	4,17			18,48
4	Наклон вперед – гибкость (см)	Кон	22	1,36	1,49	0,929	> 0,05	14	2,57	2,63	2,258	< 0,05	61,57
		Экс	23	3,04	1,04			19	8,47	1,14			94,35
5	Быстрота (см)	Кон	22	20,54	0,81	1,76	> 0,05	14	15,42	0,98	4,227	< 0,001	28,47
		Экс	23	23,39	1,37			19	9,73	0,90			83,09
6	Равновесие (сек)	Кон	22	16,81	0,81	0,18	> 0,05	14	21,71	3,26	10,343	< 0,001	54,38
		Экс	23	17,04	0,94			19	59,84	2,06			88,59



7	Бег 1000 метров (сек)	Кон	22	301,5	8,51	1,183	> 0,05	14	277,5	11,24	2,802	<0,01	8,29
		Экс	23	317,3	10,15			19	238,4	8,68			28,39
8	«СИТ-ТЕСТ» (усл/ед)	Кон	22	18,08	0,27	0,007	> 0,05	14	13,68	0,44	6,13	<0,001	27,7
		Экс	23	18,07	0,46			19	9,02	0,56			66,81
9	ОФП (усл/ед)	Кон	22	11,81	0,40	1,018	> 0,05	14	15,92	0,66	8,329	<0,001	29,64
		Экс	23	11,08	0,58			19	23,36	0,58			71,31
10	Двигательный возраст (лет)	Кон	22	11,59	0,22	0,313	> 0,05	14	13,14	0,29	12,293	<0,001	12,53
		Экс	23	11,47	0,28			19	16,63	0,11			36,72

У девушек первоначальные показатели физической подготовленности были примерно на одном уровне (Таблица 5). Исключение, показатель быстроты (ловля падающей линейки), в КГ – 20,68 (см), в ЭГ – 26,08 (см). Результаты по завершению эксперимента у девушек ЭГ, в сравнение с КГ были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ). Значительный прирост показателей был очевиден в силовой выносливости, скорости, равновесии, соответственно - 123,9%; 111,2%; 96,9%.

Таблица 5.

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Подъем тела за 30 сек. (раз)	Кон	16	20,93	1,11	0,318	> 0,05	10	25,20	0,77	4,048	<0,001	18,51
		Экс	24	20,54	0,69			22	29,40	0,60			35,87
2	Отжимание в упоре лежа (раз)	Кон	16	4,43	1,62	1,69	> 0,05	10	5,80	1,48	9,516	<0,001	26,78
		Экс	24	7,12	0,73			22	29,72	1,54			123,99
3	Пр. в длину с места (см)	Кон	16	149,9	3,64	1,561	> 0,05	10	163,2	2,71	4,581	<0,001	8,49
		Экс	24	155,4	1,53			22	179,0	1,98			14,11
4	Наклон вперед – гибкость (см)	Кон	16	5,56	2,29	1,211	> 0,05	10	9,80	2,29	2,493	<0,05	55,2
		Экс	24	8,54	1,30			22	15,68	1,21			59,96
5	Быстрота (см)	Кон	16	20,68	0,93	4,245	<0,001	10	13,10	1,04	3,75	<0,001	44,87
		Экс	24	26,08	0,82			22	8,45	0,68			111,29
6	Равновесие (сек)	Кон	16	12,62	2,02	1,542	>0,05	10	19,90	3,46	5,767	<0,001	44,77
		Экс	24	17,66	2,29			22	50,86	3,24			96,9
7	Бег 1000 метров (сек)	Кон	16	332,0	9,11	0,972	>0,05	10	300,6	9,72	2,867	<0,01	9,92
		Экс	24	345,6	9,66			22	265,0	7,07			26,4
8	«СИТ-ТЕСТ» (усл/ед)	Кон	16	17,46	0,45	0,029	>0,01	10	14,38	0,47	4,826	<0,001	11,34
		Экс	24	17,48	0,50			22	11,17	0,39			58,01
9	ОФП (усл/ед)	Кон	16	11,37	0,49	1,513	>0,05	10	17,10	0,69	5,023	<0,001	40,25
		Экс	24	12,50	0,50			22	22,04	0,58			55,24
10	Двигательный возраст (лет)	Кон	16	11,56	0,30	0,51	>0,05	10	13,30	0,33	10,703	<0,001	13,99
		Экс	24	11,37	0,22			22	16,40	0,12			36,23

*Силовая выносливость* – подъем тела из положения, лежа на спине. Результаты у юношей ЭГ в начале эксперимента были достоверно ниже, чем у юношей КГ ( $p < 0,001$ ). После 1 года эксперимента у обследуемых ЭГ результаты были достоверно выше ( $p > 0,01-0,05$ ), чем в КГ, в среднем улучшение результатов за год – 28,33%. В течение двух лет эксперимента общая динамика результатов составила в ЭГ – 42,68%, в сравнении с КГ – 15,25%. Исходный уровень силовой выносливости у девушек ЭГ и КГ был одинаков. После 1 года эксперимента результаты в ЭГ были достоверно выше ( $p < 0,01-0,001$ ) результатов КГ. Общая динамика результатов за два года в ЭГ составила 35,87%, в сравнении с КГ – 18,51%. Результаты силовой выносливости – сгибание разгибание рук в упоре лежа в ЭГ у девушек и юношей, значительно превосходили результаты в КГ ( $p < 0,001$ ) после двух лет эксперимента. Причем наибольшая динамика наблюдалась после первого года экспериментальной работы, улучшение в среднем – 49,32%. Общая динамика результатов юношей в ЭГ – 84,78%, в КГ – 27,15%. У девушек, как и юношей ЭГ наблюдался значительный рост результатов на протяжении двух лет эксперимента. Результаты в ЭГ были достоверно выше результатов показанных в КГ ( $p < 0,001$ ), причем в конце эксперимента, наблюдалось трехкратное превосходство в ЭГ – 87,28%, в сравнении с КГ – 26,78%.

*Скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места, у юношей ЭГ результаты на протяжении эксперимента были достоверно выше, результатов КГ ( $p < 0,01-0,05$ ), причем исходные средние результаты в КГ были выше результатов ЭГ. Общая динамика прироста составила в ЭГ – 18,48%, в КГ – 7,28%. Результаты скоростно-силовых способностей девушек ЭГ, были достоверно выше, результатов КГ ( $p < 0,001-0,01$ ). Общая динамика результатов в течение двух лет, составила в ЭГ – 14,11%, в КГ – 8,49%.

*Гибкость* – наклон вперед из положения сидя. Данный показатель в возрастном периоде 15-16 лет практически не развивается, детерминирован генетически. Однако у юношей ЭГ и КГ в течение эксперимента в среднем

наблюдалось улучшение данного показателя, на 94,35% в ЭГ и на 61,57% в КГ. Средние результаты в ЭГ были достоверно выше КГ ( $p < 0,05$ ). У девушек показатели физического качества – гибкости, как в ЭГ, так и КГ наблюдался рост результатов. Общая динамика результатов 59,56% в ЭГ и 55,2% в КГ. Средние результаты ЭГ в сравнение с результатами КГ, значительно выше, 15,68 см и 9,8 см соответственно, расхождения достоверны ( $p > 0,05$ ).

*Быстрота* – ловля падающей линейки. Тест определяет скорость одиночного движения. Улучшение данного показателя наблюдались в ЭГ и КГ в течение двух лет, как у юношей, так и девушек. У юношей ЭГ средние показатели быстроты, были значительно выше, средних результатов в КГ ( $p < 0,001-0,05$ ). Динамика результатов юношей ЭГ – 83,09%, соответственно в КГ – 28,47%. У девушек быстрота одиночного движения в течение двух лет эксперимента, так же, как и у юношей улучшалась. Средние результаты в начале эксперимента у юношей ЭГ, были достоверно хуже результатов, юношей в КГ. Однако через два года, средние показатели ЭГ значительно превзошли, результаты КГ, достоверность ( $p > 0,001$ ). Общая динамика у юношей ЭГ составила 111,29%, в КГ - 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. У юношей средние показатели за два года выросли на 111,34% в ЭГ, и на 25,42%. Результаты юношей ЭГ были достоверно выше КГ ( $p < 0,001$ ). Динамика показателей координации девушек ЭГ, в сравнение с девушками КГ, значительно превосходят, за два года улучшение – 96,9% в ЭГ и 44,77% в КГ. Результаты координационных способностей девушек ЭГ были достоверно выше, чем у девушек КГ ( $p < 0,001$ ).

*Аэробная выносливость* – определялась посредством бега на 1000м. и «сит-теста». Как у юношей, так и у девушек в течение двух лет эксперимента аэробная выносливость улучшалась в ЭГ и КГ, что говорит о сензетивности возрастного периода 15-16 лет. Результаты в беге на 1000м у юношей ЭГ

достоверно выше, юношей КГ ( $p < 0,01-0,05$ ). Причем результаты первоначального тестирования юношей ЭГ показали, более худшие показатели, чем у юношей КГ, соответственно – 317с.; 301с. Общая динамика за два года составила в ЭГ – 28,39%, в КГ – 8,29%. У девушек ЭГ показатели аэробной способности в беге на 1000м были достоверно выше девушек КГ ( $p < 0,01$ ). При почти одинаковых исходных результатах, в среднем ЭГ – 345,6с, КГ – 332с. Общая динамика прироста результатов, составила в ЭГ – 26,4%, в КГ – 9,92%. «Сит-тест» - показатель развития аэробной способности. У юношей ЭГ и КГ в течение двух лет наблюдалось улучшение результатов. Однако показатели юношей ЭГ были достоверно выше, чем у юношей КГ ( $p < 0,001$ ). При одинаковых первоначальных показателей, в ЭГ – 18,08 (y/e), КГ – 18,07 (y/e). Общая динамика прироста, составила в ЭГ – 66,81%, КГ – 27,7%. У девушек ЭГ результаты «сит-теста», как и у юношей, были достоверно выше результатов девушек КГ ( $p < 0,001$ ). В течение двух лет показатели аэробной выносливости улучшились в ЭГ на 58,01%, в КГ – 33,67%.

*Общая физическая подготовленность* оценивалась по уровню аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации скоростно-силовым показателям. Улучшение результатов наблюдались у юношей и девушек в КГ и ЭГ. У юношей ЭГ показатели общей физической подготовленности в течение двух лет эксперимента, значительно превосходили показатели КГ ( $p < 0,001$ ). Особенно в конце 1 года эксперимента, в среднем улучшение в ЭГ на 52,02%, в сравнении с КГ - 9,59%. Общая динамика результатов у юношей ЭГ, составила – 71,31%, а в КГ только 29,64%. У девушек интегральный показатель общей физической подготовленности в ЭГ и КГ прямолинейно улучшался. Однако средние результаты девушек ЭГ, в сравнении с КГ, были значительно выше ( $p < 0,001$ ). Как и юношей в ЭГ девушек наблюдалось резкое улучшение результатов в конце 1 года эксперимента – на 44,13%, в сравнении с КГ – 19,38%. Общая динамика результатов у девушек ЭГ составила в среднем – 55,24%, в КГ –

40,25%.

**Психическое состояние.** Психическое состояние - устойчивая на определённом промежутке времени характеристика психической деятельности человека. В течение двухлетнего исследования психического состояния юношей и девушек старших классов, выявлено существенное повышение во всех показателях в ЭГ, по сравнению с КГ ( $p < 0,001$ ). При этом, что первоначальное обследование, не выявило каких либо различий результатов, между ЭГ и КГ, как у юношей, так и у девушек (Таблицы 6,7).

Таблица 6.

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Ситуативная тревожность (y/e)	Кон	22	50,59	2,19	0,289	> 0,05	14	48,57	2,25	7,114	<0,001	4,07
		Экс	23	51,52	2,34			19	29,94	1,52			52,98
2	Личностная тревожность (y/e)	Кон	22	49,77	2,32	0,456	> 0,05	14	53,35	2,74	8,167	<0,001	- 6,94
		Экс	23	51,30	2,42			19	29,36	1,51			40,33
3	Вегетативный коэффициент (y/e)	Кон	22	0,865	0,03	1,1	> 0,05	14	0,879	0,04	4,209	<0,001	1,6
		Экс	23	0,812	0,03			19	1,108	0,03			30,83
4	Аутогенная норма (y/e)	Кон	22	22,04	0,86	1,521	> 0,05	14	23,28	1,05	8,245	< 0,001	- 5,47
		Экс	23	23,95	0,90			19	12,63	0,79			61,89
5	Психическая работоспособ (y/e)	Кон	22	16,36	0,34	0,958	> 0,05	14	16,21	0,52	7,845	< 0,001	0,92
		Экс	23	16,82	0,33			19	9,84	0,57			52,36

Таблица 7.

№	Показатели	Группы	Первое обследование (октябрь 2007 года)					Последнее обследование (апрель 2009 года)					Темп прироста, %
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m	Достоверность различий		
						t	p				t	p	
1	Ситуативная тревожность (y/e)	Кон	16	54,25	2,66	0,072	>0,05	10	54,50	2,30	8,695	<0,001	-0,45
		Экс	24	54,00	2,21			22	31,59	1,43			52,37
2	Личностная тревожность (y/e)	Кон	16	54,81	1,96	0,402	>0,05	10	53,90	2,29	8,725	<0,001	1,67
		Экс	24	56,00	2,01			22	31,36	1,39			56,41
3	Вегетативный коэффициент (y/e)	Кон	16	0,818	0,04	0,345	>0,05	10	0,821	0,05	5,169	<0,001	0,36
		Экс	24	0,837	0,03			22	1,133	0,03			30,05
4	Аутогенная Норма (y/e)	Кон	16	23,31	1,08	0,014	>0,01	10	24,60	0,93	8,565	<0,001	- 5,38
		Экс	24	23,33	0,87			22	11,68	0,92			66,55
5	Психическая работоспособ. (y/e)	Кон	16	16,56	0,38	0,18	>0,05	10	16,60	0,70	7,926	<0,001	- 0,24
		Экс	24	16,45	0,39			22	8,90	0,56			59,57

*Ситуативная тревожность* – состояние тревожности, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Высокие показатели ситуативной тревожности вызывают нарушение высших психических функций. Интерпретация показателей ориентируется на следующие оценки тревожности: до 30 у/е - низкая; 31 - 44 у/е - умеренная; 45 у/е и более - высокая. Уровень ситуативной тревожности на протяжении двух лет эксперимента у юношей ЭГ прямолинейно снижался, в то время как у юношей КГ показатели оставались на прежнем уровне. Общая динамика ситуативной тревожности у юношей ЭГ – 52,98%, в КГ – только 4,07%. Показатели у юношей ЭГ были достоверно лучше, юношей КГ ( $p < 0,001$ ). У девушек показатели ситуативной тревожности в ЭГ, значительно превышали девушек КГ ( $p < 0,001$ ). Если у девушек КГ в течение всего эксперимента наблюдается снижение данного показателя (общая динамика - - 0,45%), то у девушек ЭГ – значительный рост (общая динамика – 52,37%).

*Личностная тревожность* – дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Относительно устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на них. Величина личной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, т. е. насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность. Данный показатель в КГ, или практически не изменялся у девушек (общая динамика – 1,67%) или имел отрицательное значение у юношей (общая динамика – - 6,94%). Показанные результаты у юношей ЭГ были достоверно выше, показателей юношей КГ ( $p < 0,001$ ). Общая динамика улучшений показателей, юношей ЭГ – 40,33%. Показатели личностной тревожности у девушек ЭГ в течение двух лет эксперимента, были достоверно выше, девушек КГ ( $p < 0,001$ ). Общая динамика улучшений, составила в среднем – 56,41%.

*Вегетативный коэффициент.* Данный показатель характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности или говорит о склонности к сохранению, накопленных сил. Значения от 1 до 0,75 у/е.,

считается средним показателем. У юношей и девушек КГ в начале эксперимента, показатели находились на среднем значении. Улучшение динамики результатов у юношей (0,865-0,879 у/е) - 1,6%, у девушек (0,818-0,821 у/е) - 0,36%. Показатели личностной тревожности юношей ЭГ в течение двух лет эксперимента, были достоверно выше юношей КГ ( $p < 0,01-0,001$ ). Общая динамика улучшений, составила 30,83%. У девушек ЭГ при равных первоначальных показателей с КГ, в течение двух лет эксперимента, улучшился на 30,05%. Результаты ЭГ, в сравнении с КГ, были достоверно выше ( $p < 0,05-0,001$ ).

*Аутогенная норма* – характеризует психический комфорт. Диапазон значений от 0 до 16 у/е. Значения более 20 у/е – дискомфорт. Юноши и девушки КГ на протяжении двух лет эксперимента имели психически дискомфортное состояние, значения у юношей – (22,04-23,28 у/е), у девушек - (23,31-24,60 у/е). Причем, показатели аутогенной нормы снижались в течение эксперимента – у девушек на 5,38%, у юношей на 5,47%. Исходные результаты юношей ЭГ (23,95 у/е) говорили о дискомфортном состоянии. Однако, уже после первого года эксперимента, этот показатель вырос на 37,48%, и достиг улучшения к концу эксперимента на 61,89%. Показатели юношей ЭГ были достоверно выше, чем КГ ( $p < 0,001$ ). У девушек ЭГ в течение двух лет наблюдалась положительная динамика аутогенной нормы, в среднем улучшение – 66,55%. Особенно в конце первого года эксперимента (с 23,33 до 11,68 усл. ед.), что составило – 41,38%. Результаты девушек ЭГ достоверно выше, девушек КГ ( $p < 0,001$ ).

*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, достоверно выше ( $p < 0,001$ ). У девушек

ЭГ при одинаковых показателях психической работоспособности с девушками КГ, наблюдалось значительное улучшение – 59,57%. Результаты ЭГ были достоверно выше результатов девушек КГ ( $p < 0,001$ ).

*Фактический и двигательный возраст.* Дети, у которых результаты двигательной подготовленности превышают средний уровень,— у них двигательный возраст опережает календарный. Таких детей называют акселератами в отличие от ретардантов, чей двигательный возраст отстает от паспортного. Наличие акселератов и ретардантов зависит от темпов развития двигательных способностей индивидуума. Прежде всего, генетически обусловлены, индивидуальными особенностями и условиями жизни, в том числе и организацией стимулируемой физической активности.

Двухлетняя экспериментальная работа убедительно подтвердила заключение, о влиянии стимулируемой физической активности на двигательный возраст старшеклассников. У юношей средние показатели фактического возраста КГ и ЭГ в начале эксперимента соответствовал 15,04 лет и 14,78 лет, при данном паспортном возрасте обе группы имели низкие средние показатели двигательного возраста 11,59 лет – КГ и 11,47 – ЭГ. Уже в конце первого года эксперимента средние показатели юношей ЭГ выросли на 12,28%, и были достоверно выше, средних показателей юношей КГ ( $p < 0,01$ ), прирост в КГ составил, только 2,63%. Двигательный возраст юношей КГ, хотя и не значительно улучшался в среднем с 11,59 лет до 13,14 лет, но оставался на низком уровне по сравнению с фактическим возрастом (16,78 лет). Двигательный возраст юношей ЭГ, не только был достоверно выше показателей КГ ( $p < 0,001$ ), но и превысил паспортный возраст. Общая динамика средних показателей двигательного возраста у юношей за два года, составила в ЭГ – 36,72%, в КГ – 12,53%. У девушек ЭГ и КГ средние исходные показатели двигательного возраста были практически одинаковы (11,3 и 11,5 лет), причем в сравнении с паспортным возрастом на достаточно низком уровне. Уже в конце первого года эксперимента средние показатели двигательного возраста девушек ЭГ улучшились на 18,3%, в КГ – 4,23%, и



были достоверно выше ( $p < 0,001$ ). Общая динамика средних показателей двигательного возраста девушек в течение двух лет эксперимента, составила в ЭГ – 36,23%, что значительно выше КГ – 13,99%. Двигательный возраст девушек ЭГ был достоверно выше, в сравнении с девушками КГ ( $p < 0,001$ ). Более того, показатели двигательного возраста у девушек ЭГ, выросли до уровня фактического возраста.

Одна из главных задач педагогического эксперимента, была проверка эффективности технолого-педагогического подхода, основанного на приоритетном (по сравнению с традиционным) внимании к формированию специальных спортивно-физкультурных знаний и инструктивно-методических умений учащихся. Представленные на графике данные (Рис.2), свидетельствуют об отсутствии значимых различий этих показателей в ЭГ (19,36) и КГ (18,18) по результатам предварительного регистрационного обследования ( $p > 0,05$ ). 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%.

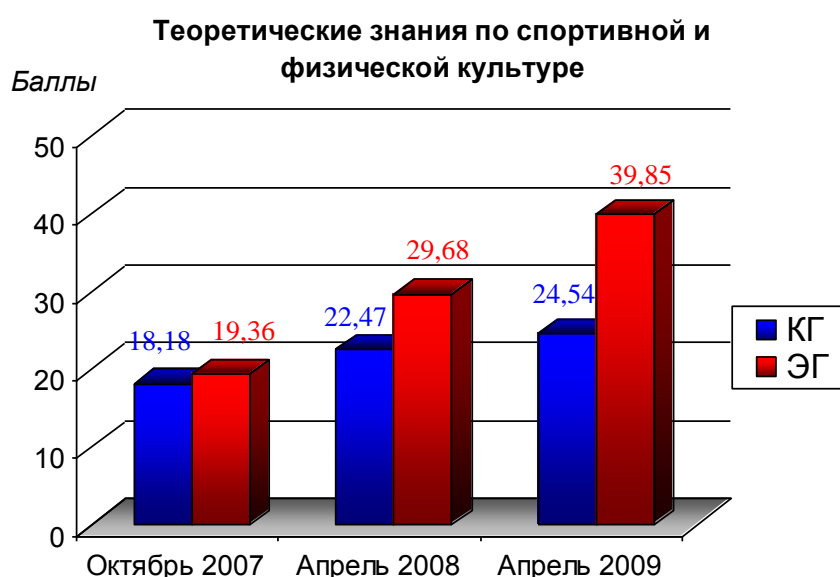


Рис. 2 График динамики результатов тестирования теоретических знаний по физической культуре (количество правильных ответов)

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 «типового» 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.

## **ВЫВОДЫ**

1. Полученные в нашем исследовании данные позволяют с уверенностью говорить о том, что спортивное образование старших школьников, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности учащихся, является определяющим фактором и главной гарантией высокого качества учебной работы. Непременным условием эффективности всего процесса спортивного и физического воспитания учащейся молодежи, успешного формирования спортивной и физической культуры личности.

2. Реализация личностно-ориентированного подхода в спортивном образовании школьников осуществляется на основе спортивно-ориентированного физического воспитания, при котором соревнования

становятся системообразующим фактором, определяющим содержание, средства и методы учебной работы, обуславливают осознанное и заинтересованное отношение учащихся к занятиям спортивной (физической) культурой в школе, и отражают эффективность и результативность образовательного процесса по предмету «Спортивная культура».

3. Базовой основой и важнейшим условием содействия успешному формированию спортивной культуры личности школьников, является конкретизация целей, дифференциации в соответствии двух основных компонентов – интеллектуального и двигательного. Дифференциация определяет специфику двух основных целей процесса спортивного 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. Вместе с тем усиление образовательной направленности не означает стремления к излишней «теоретизации», ее противопоставления задачам спортивной и физической подготовки. Оно направлено лишь на установление необходимого оптимального уровня соотношения интеллектуального и двигательного компонентов образования в сфере спортивной и физической культуры.

4. Важнейшим условием повышения эффективности учебных занятий в школе является дифференциация и индивидуализация обучения с учетом индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей, а также склонностей, потребностей и интересов учащихся. Разработанный и реализованный в педагогическом эксперименте подход к организации учебного процесса спортивного образования не только содействовал более осознанному отношению учащихся к содержанию занятий. Но и решению не на словах, а на деле проблемы индивидуализации воздействий физическими упражнениями, реализации личностно-ориентированного обучения.

Способствовал созданию фундаментальной основы для самоопределения и социализации школьников в сфере физической культуры.

5. Основной и ничем не заменимой формой спортивного образования, является *урок*, главной функцией которого - обеспечение необходимого уровня образованности в сфере спортивной и физической культуры. Именно такие занятия должны остаться в учебном расписании школы, наряду с другими образовательными уроками. Но они должны быть наполнены иным (по сравнению с тем, которое имеет место в настоящее время) содержанием и проводиться в форме академического занятия в условиях класса.

6. Задачи спортивного и физического совершенствования должны решаться на обязательных практических (не менее трех в неделю) занятиях, *организованных на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки*, которые собственно уроками уже не являются. Урок как форма плохо приспособлен к решению таких задач. Поэтому попытки их решения на учебных занятиях заранее обречены на неудачу, убедительным подтверждением чему является неудовлетворительная практика их решения в условиях урока на протяжении многих десятилетий в масштабе всей страны. *Главная причина этих неудач заключена не в самом уроке, а в его наполнении несвойственным для него содержанием.*

7. Предложенная педагогическая технология спортивного образования, в целом обеспечивает выход из сложившегося положения, который состоит в увеличении количества учебных занятий, для спортивного и физического совершенствования, проводимых преимущественно в период «критического окна», во второй половине учебного дня. При этом неизбежное увеличение финансовых и материальных затрат, представляется значительно более выгодным в социально-экономическом плане, чем имеющая место, в настоящее время, попытка сэкономить на двух - трехразовых 40-а минутных занятиях, приводящая к фактически бесполезному расходованию средств на их проведение.

**СПИСОК РАБОТ ОПУБЛИКОВАННЫХ  
ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:**

1. Романович В.А., Световец В.И. Монография «Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе», Москва: Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.
2. Романович В.А. Концепция спортивно-ориентированного физического воспитания // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАНЫ И ЗДОРОВЫ» 21-23 декабря 2006 год г. Воскресенск.
3. Романович В.А. Освоение технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» ХМАО – Югра // Физическая культура и спорт в общеобразовательных учреждениях: проблемы и пути их решения // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский, 2007. - стр. 74-81
4. Романович В.А. Спортивное образование в старших классах общеобразовательной школы // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения // Материалы 8-ой Всероссийской научно-практической конференции. - Сургут, - 2009. - Стр. 187-190
5. Романович В.А. Структура и организация спортивного образования старшеклассников в общеобразовательной школе Сибирского региона, в рамках инновационного проекта: спортивная культура, как учебный предмет в школе // Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции «ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАНЫ И ЗДОРОВЫ» г. Санкт - Петербург, 25-26 февраля 2010г.
6. Романович В.А. Содержание и организация спортивного образования старшеклассников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 3