

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ
К РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

Д.Э. Шкирьянов, В.А. Хлопцев, О.В. Прокопов

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: shkireanov@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается история развития школьного олимпиадного движения в Республике Беларусь. На основании анализа результатов выступления учащихся Витебской области на Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» предложена программа их подготовки в рамках учебно-тренировочных сборов.

Ключевые слова: олимпиада по учебным предметам, «Физическая культура и здоровье», юноши.

**FEATURES OF PREPARING STUDENTS OF THE VITEBSK REGION
FOR THE REPUBLICAN OLYMPIAD IN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH**

D.E. Shkiryakov, V.A. Khloptsev, O.V. Prokopov

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The article examines the history of the development of the school Olympiad movement in the Republic of Belarus. Based on the analysis of the results of the students of the Vitebsk region at the Republican Olympiad in the subject of Physical Culture and Health, a training program is proposed for their preparation during training camps.

Keywords: Olympiad in academic subjects, Physical Education and Health, for young men.

Олимпиадное движение по учебным предметам имеет древние корни, связанные с древнегреческой олимпиадой и средневековыми научными турнирами. Тем не менее, оно получило широкое распространение и формирование в мире только в конце XIX века [1; 2]. В СССР первые олимпиады для учащихся начали проводиться в 30-е годы XX века, однако они были прерваны из-за Великой Отечественной войны. Но уже с 1944 года традиции предметной олимпиады начали возрождаться. В новейшей истории олимпиадного движения в Беларуси по учебным предметам, были сформированы традиции, которые получили новое развитие в период становления независимой республики. В настоящее время проводится республиканская олимпиада по большинству учебных предметов [1; 3; 4].

Одним из относительно новых направлений олимпиадного движения стала ориентация на учебный предмет «Физическая культура и здоровье», которая была первоначально организована в 2018 году в городе Молодечно. Неудивительно, что на современном этапе развития физической культуры данное направление требует поиска новых и эффективных методик подготовки учащихся, что актуализирует необходимость научной работы в данном направлении [4; 5].

Цель исследования – разработка программы учебно-тренировочных сборов подготовки юношей к Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. Педагогическое исследование предусматривало анализ протоколов заключительного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018/2019 (г. Мозырь), 2019/2020 (г. Гродно), 2020/2021 и 2021/2022 учебные годы (г. Витебск). В исследовании принял участие 131 юноша. Программа заключительного этапа олимпиады предусматривала четыре тура: первый тур – теоретический (письменная форма); второй тур – практический, плавание (50 м, вольный стиль); третий тур – практический, игровые виды спорта (комплексное задание, включающее элементы четырех игровых видов); 3 спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; четвёртый

тур – практический, тестирование уровня физической подготовленности (челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища за 1 минуту, наклон вперед из исходного положения сидя на полу). В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в 2020 и 2022 годах в программу 4 тура вносились изменения.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, хронометраж, педагогическое наблюдение методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов выступления юношей на заключительном этапе республиканской олимпиады в период с 2018 по 2022 годы было установлено, что наибольшее количество призовых дипломов было получено учащимися из Могилевской области – 14 штук. Витебская область по общему количеству завоеванных дипломов находится на 3 месте – 10, наиболее удачным для наших земляков был 2020/2021 учебный год, когда юноши завоевали по 2 диплома 2 и 3 категорий (рисунок 1).

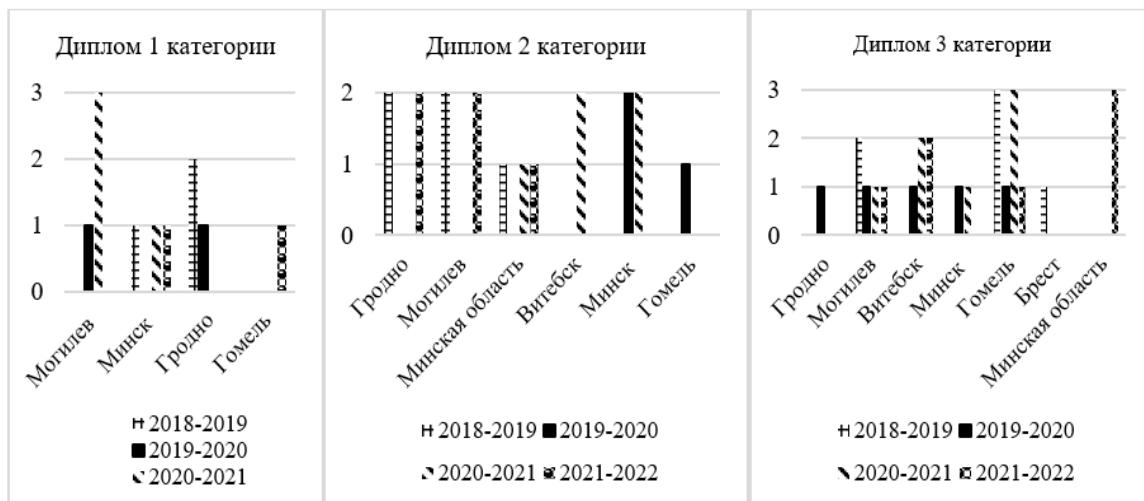


Рисунок 1 – Распределение дипломов 1-3 категорий по областям среди юношей в 2018-2022 годах

В рамках нашего исследования доказан факт достоверной статистической связи итоговых результатов олимпиады с результатами теоретического тура (рисунок 2). Как известно этот тур проводится в письменной форме и содержит тестовые задания с различными формами ответов, которые предлагаются к выполнению в виде различных блоков [5-9]. К сожалению, юноши из Витебской области в анализируемый соревновательный период демонстрировали невысокие результаты в этих испытаниях по сравнению с сверстниками из других областей. Данный факт отчетливо просматривается в таблице 1. На основании анализа полученных данных, нами установлено, что причина сложившейся ситуации заключается в том, что школьники ежегодно допускают типовые ошибки при решении заданий закрытого типа при ответах на вопросы из области гигиены, спортивной физиологии, теории и методики спортивных игр и их судейства. Кроме этого, ребята испытывают затруднения при работе с вопросами закрытого типа связанных с определениями теории и методики физической культуры и спорта, также существуют трудности с заданиями на соответствие в области истории олимпиадного движения.

Исходя из практического опыта работы мы можем утверждать, что при разработке методики подготовки ребят большое внимание надо уделять совершенствованию навыков спортивных игр из школьной программы, которые составляют основу третьего тура [5]. Мы доказали, что результаты данного тура имеют существенную статистическую связь с итоговым местом олимпиады в каждом учебном году. Методологическая основа данного положения визуализирована в виде диаграммы и представлена на рисунке 2. Справедливо ответить,

что ребята из Витебской области в данном туре олимпиады демонстрируют стабильные результаты, которые как правило выше среднеарифметических. Однако справедливо отметить, что при этом они допускают достаточное количество типовых ошибок, связанных с ведением мяча, попаданием в кольцо и ворота, точностью подач и качеством передач в волейболе и другое. Очевидно, что их устранение позволит обеспечить нашим ребят лидирующие позиции среди сверстников в данном туре и окажет благоприятное влияние на итоговый результат.

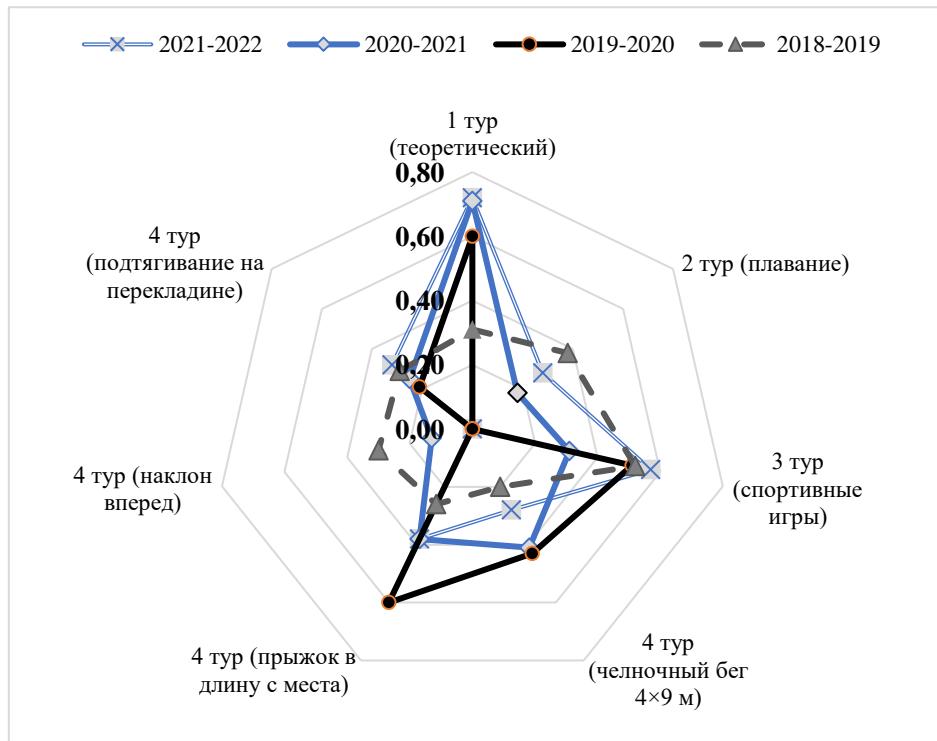


Рисунок 2 – Корреляционная взаимосвязь показателей турниров заключительного этапа олимпиады с итоговым местом

Несомненно, нельзя оставлять без внимания качество физической подготовки учащихся, которое они продемонстрировали в рамках четвертого тура олимпиады. Полученные в рамках исследования данные были обработаны методом математической статистики, обобщены и представлены в таблице 1, их анализ позволяет нам утверждать следующее. В период 2018-2022 гг. витебчане продемонстрировали достойные результаты в челночном беге 4×9 м. Следует отметить, что их достижения как правило соответствовали высокому уровню развития координационных способностей в соответствии с требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Аналогичная ситуация наблюдается и в наклонах вперед из исходного положения сидя на полу, а также с подтягиваниями на перекладине, которые отражают уровень развития силовых способностей.

Таблица 1. – Показатели заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2022 гг.

Город / Область	Учебный год		1 тур Теоретический	2 тур Плавание	3 тур Игровые виды спорта	4 тур Тестирование уровня физической подготовленности			
						4×9 м	Длина	Наклон	Подтягивания
Могилев	2021/2022	n=5	37,70±6,56	32,56±2,42	64,78±11,71	7,94±0,15	280,20±9,26	-	23,40±10,16
	2020/2021	n=5	37,70±5,16	29,73±3,07	54,24±8,19	8,08±0,17	285,00±13,29	20,80±2,77	26,00±7,97
	2019/2020	n=2	27,50±7,78	-	64,75±6,15	8,16±0,09	280,50±9,19	-	22,50±3,54
	2018/2019	n=5	34,80±3,27	30,96±2,46	80,12±5,87	8,45±0,24	290,40±8,44	17,80±4,92	19,60±1,95
Минск	2021/2022	n=5	27,70±6,68	30,89±2,13	75,21±2,57	8,16±0,28	278,40±12,72	-	21,20±6,72
	2020/2021	n=5	34,80±3,47	29,76±2,88	57,50±8,17	8,04±0,42	281,80±22,17	20,60±5,18	27,00±4,06
	2019/2020	n=3	25,67±8,39	-	114,57±36,62	8,55±0,36	254,00±17,44	-	16,67±1,15
	2018/2019	n=5	36,00±5,24	33,53±4,30	78,02±14,31	8,38±0,37	264,80±19,41	11,40±6,07	16,60±3,51
Витебск	2021/2022	n=6	30,42±2,85	29,27±3,30	66,77±7,38	8,19±0,18	279,50±9,73	-	17,67±2,73
	2020/2021	n=7	29,07±4,55	31,40±1,36	46,69±4,99	8,08±0,24	275,57±8,10	21,29±4,23	17,14±3,29
	2019/2020	n=4	27,50±1,29	-	72,97±9,31	8,46±0,26	272,25±22,32	-	18,00±3,74
	2018/2019	n=5	35,20±4,92	34,62±4,86	80,26±10,09	8,34±0,21	280,00±5,15	11,60±5,68	16,60±8,65
Минская область	2021/2022	n=5	32,50±5,82	30,87±2,29	63,22±8,95	8,18±0,27	273,60±3,36	-	19,60±3,05
	2020/2021	n=5	34,30±5,46	32,99±3,48	47,22±3,80	8,36±0,32	261,20±4,82	10,60±3,85	20,00±1,58
	2019/2020	n=4	31,75±2,06	-	89,85±19,99	8,28±0,19	268,75±4,35	-	21,50±3,32
	2018/2019	n=5	38,80±4,97	32,73±1,40	86,44±11,02	8,55±0,13	265,20±8,73	11,00±4,53	18,20±1,64
Гомель	2021/2022	n=6	30,17±4,91	29,16±1,63	78,74±17,64	7,19±0,24	272,50±9,52	-	19,17±5,27
	2020/2021	n=5	31,40±5,85	34,15±4,45	50,73±6,81	8,14±0,19	264,60±19,36	19,40±4,56	20,20±3,56
	2019/2020	n=3	31,67±2,52	-	84,00±84,00	8,22±0,32	273,33±8,08	-	21,00±4,00
	2018/2019	n=5	37,80±2,86	30,99±1,65	81,26±19,41	8,49±0,24	268,00±7,91	10,80±4,76	14,00±2,74
Гродно	2021/2022	n=5	33,30±2,54	28,71±3,67	57,77±11,35	8,32±0,21	278,80±14,38	-	17,40±1,95
	2020/2021	n=5	30,90±2,72	31,39±4,11	54,77±8,71	8,25±0,35	275,80±14,65	17,80±9,31	17,00±3,67
	2019/2020	n=4	29,00±4,90	-	68,83±12,14	8,24±0,19	266,00±22,39	-	16,75±1,71
	2018/2019	n=5	38,20±5,07	31,54±2,91	92,58±7,84	8,36±0,37	272,00±28,49	17,40±5,27	17,80±4,38
Брест	2021/2022	n=5	29,70±4,86	32,63±4,47	70,12±11,16	8,31±0,34	269,40±12,36	-	15,00±7,38
	2020/2021	n=5	28,00±6,88	31,90±4,94	55,87±12,82	8,20±0,31	263,80±6,26	18,60±9,96	22,40±1,82
	2019/2020	n=2	24,50±2,12	-	82,10±12,30	8,15±0,10	260,50±30,41	-	18,50±0,71
	2018/2019	n=5	30,40±4,62	30,93±3,31	83,18±11,07	8,43±0,17	274,80±18,83	15,20±4,82	18,00±4,85
Общий результат по всем отраслям	2021/2022	n=37	31,57±5,49	30,51±3,10	68,34±12,26	8,14±0,27	276,05±10,47	-	19,03±5,93
	2020/2021	n=37	32,14±5,60	31,61±3,55	52,12±8,33	8,16±0,29	272,70±15,22	18,59±6,57	21,16±5,32
	2019/2020	n=22	28,59±4,59	-	82,55±21,66	8,31±0,25	267,82±16,89	-	19,09±3,34
	2018/2019	n=35	35,89±4,90	32,19±3,23	83,12±11,92	8,43±0,25	273,60±16,85	13,60±5,53	17,26±4,43

Таблица 2 – Программа учебно-тренировочных сборов подготовки юношей Витебской области к 4 этапу Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

№ п\п	Раздел	Объем	Содержание раздела
Раздел 1: теоретический (6 часов)			
1	Теоретическая подготовка	6 часов	<ul style="list-style-type: none"> - античные олимпийские игры; - современные олимпийские игры; - НОК; - олимпийские символы, традиционные ритуалы; - олимпийские виды спорта; - Беларусь олимпийская; - теория и методика физического воспитания; - азбука спортивной терминологии.
Раздел 2: практический – плавание (12 часов)			
2	Технико-тактическая и физическая подготовка	12 часов	Изучение способов спортивного плавания: кроль на груди. Техника старта с тумбочки. Техника поворотов. Согласование ритмов движения и дыхания. Совершенствование техники и тактики прохождения дистанции и финиширования. Развитие скоростной выносливости.
Раздел 3: практический – спортивные игры (24 часов)			
3	Теоретическая подготовка <i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Гандбол</i> <i>Футбол</i>	8 часов 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - история зарождения игры. Первое упоминание. Официальные соревнования; - сильнейшие команды мира и Европы; - развитие и успехи игрового вида в Республике Беларусь; - правила соревнований, размеры площадки, судейство; - классификация технических элементов игры; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - структура соревновательной деятельности спортивной игры.
4	Техническая подготовка	12 часов	
4.1	<i>Баскетбол</i>	2 часа	<u>Техника передвижения</u> : приставной шаг, остановки. <u>Техника владения мячом</u> : ведение с изменением направления и высоты отскока, ведение с изменением направления, штрафной бросок, бросок в движении (после двух шагов). Комбинации из ранее изученных технических элементов.
4.2	<i>Волейбол</i>	2 часа	<u>Техника передвижения</u> : стойка игрока. <u>Техника владения мячом</u> : Передача двумя руками сверху в опорном положении (короткая и средняя), двумя руками снизу (короткая и средняя). Приём мяча двумя руками снизу и сверху. <u>Подачи</u> : верхняя прямая, нижняя прямая на точность попадания.
4.3	<i>Гандбол</i>	2 часа	<u>Техника владения мячом</u> : ведение мяча с изменением направления, броски мяча из опорного положения, в прыжке, в падении, семиметровый бросок. Бросок на точность. Комплексные упражнения из ранее изученных элементов.
4.4	<i>Футбол</i>	2 часа	<u>Техника владения мячом</u> : ведение по прямой и с изменением направления, способы остановки мяча, удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, носком. Удары по мячу неподвижному, катящемуся на точность попадания. <u>Комплексные упражнения</u> из ранее изученных элементов.
5	Технико-тактическая подготовка	4 часа	Совершенствование технических приёмов. Игровые комбинации. Совершенствование комплексных игровых упражнений состоящих из технических приёмов спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.

Раздел 4: практический – физическая подготовка (8 часов)			
6	Технико-тактическая и физическая подготовка	8 часов	Челночный бег 4×9, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Правила соревнований. Регламент. Технические особенности выполнения контрольных упражнений. Развитие физических качеств: круговая тренировка.

В 2019/2020 учебном году в данном упражнении ребята из Витебской области оказались лучше сверстников из Минска, Гомеля и Гродно. При анализе показателей развития скоростно-силовых способностей внимания заслуживают 2020/2021 и 2021/2022 учебные годы, именно тогда учащиеся Витебской области продемонстрировали результаты в прыжке в длину с места существенно выше среднегрупповых. Однако в остальные годы наши атлеты уступали сверстникам из Могилева, Гродно и Минска. Сложившаяся ситуация послужила причиной включения в программу подготовки комплексы специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей нижних конечностей.

В поисках наиболее рациональных путей совершенствования уровня физической подготовленности было установлено, что внимания заслуживает совершенствование техники контрольных упражнений. Основанием этого служат выявленные в рамках педагогического наблюдения типовые ошибки, которые ребята допускают регулярно в соревновательных условиях. Так среди них погрешности в начальной фазе прыжка в длину с места, недостаточная активность рывков в первой фазе наклона вперед из положения сидя на горизонтальной поверхности, ошибки ритма, частоты и длины шага в челночном беге и др.

Важной составляющей высокого итогового результата на заключительном этапе олимпиады также являются достижения в плавании, которое является базисом второго тура. Исходя из данных, представленных в таблице 1 мы видим, что результаты витебчан имеют положительную тенденцию к ежегодному росту, которые в последние годы существенно выше среднегрупповых. Мы считаем, что для достижения лидирующих позиций наших земляков среди сверстников целесообразно включать в программу подготовки элементы анаэробной тренировки переменной интенсивности, а также технической подготовки с акцентом на гребковые движения.

Таким образом мы можем утверждать, что одним из эффективных путей повышения качества выступления учащихся Витебской области на заключительном этапе Республиканской олимпиады, может послужить разработка программы учебно-тренировочных сборов, которая проводится накануне заключительного этапа в течение 10-12 дней. С учетом выявленных недостатков в теоретической, технической и тактической подготовленности витебских школьников считаем целесообразным следующее распределение программного материала: теоретический раздел – 6 часов, плавание – 12 часов, спортивные игры – 24 часа, физическая подготовка – 8 часов (таблица 2). Отличительная особенность предложенной программы заключается в увеличении количества часов на раздел спортивные игры и плавание за счет сокращения часов на физическую подготовку, а также детализация содержания теоретического раздела следующими темами: азбука спортивной терминологии; правила соревнований, размеры площадки, судейство спортивных игр и квалификация технических элементов; Беларусь олимпийская. Экспериментальное обоснование предложенной разработки является предметом дальнейших исследований.

Заключение. В рамках проведенного исследования нами впервые установлено, что юноши из Витебской области на Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в период с 2018 по 2022 годы демонстрируют положительную динамику результатов, как в отдельных турах, так и в общем зачете. Определяющее значение в этом имеет качество их подготовки в рамках учебно-тренировочных сборов на базе специализированных учреждений. Установлено, что при разработке таких программ целесообразно придерживаться следующей структуры и объем программного материала: теоретический – 6 часов, практический (плавание) 6 часов, практический (спортивные игры) 20 часов, раздел 4 (физическая подготовка) 8 часов (таблица 2). Предложенная разработка носит рекомендательных характер, а экспериментальное обоснование ее эффективности является предметом дальнейших исследований.

Литература

1. Олимпиадное движение как фактор развития ребенка в образовательной организации, условие формирования опыта творческой деятельности [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mooc.do.altspu.ru/mod/book/view.php?id=348&chapterid=577>. – Дата доступа: 07.08.2022.
2. Погружение в историю: готовимся к олимпиадам [электронный ресурс] / Т. Л. Гайдук. – Режим доступа: https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/olimp_materialy.pdf. – Дата доступа: 07.09.2022.
3. Об утверждении инструкции о порядке проведения Республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20 ноября 2003 № 73. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srnee-obr/respublikanskaya-olimpiada-po-uchebnym-predmetam/>. – Дата доступа: 12.08.2021.
4. О проведении в 2020/2021 учебном году республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : приказ Мин. образования Республики Беларусь, 25.09.2020 № 644 // Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье». – Режим доступа: <https://olympiad.by/wp-content/uploads/2020/11/...pdf>. – Дата доступа: 12.08.2021.
5. Порядок проведения заключительного этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2021 году. – Минск : Министерство образования Республики Беларусь. – 11 с.
6. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы : 1-4 классы / авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – 2-е изд. – М. : ВАКО, 2017. – 48 с.
7. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта : учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2009. – 176.
8. Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А. Н. Каинов. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2015. – 139 с.
9. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А. А. Никифоров, Н. С. Середа. – Волгоград : Учитель. – 79 с.