

ОТ «ОСВОБОЖДЕНИЯ» К РЕКОРДУ: КАК СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ МЕНЯЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**Б.И. Лишко, 2 курс****Научный руководитель - А.Н. Королевич, старший преподаватель
Полесский Государственный университет**

Введение. Современное состояние физического воспитания в общеобразовательных школах характеризуется рядом системных противоречий. С одной стороны, очевидна потребность общества в физически развитых, здоровых и мотивированных к здоровому образу жизни молодых людях. С другой стороны, многолетняя практика показывает, что традиционная программа физического воспитания, унифицированная и ориентированная на усреднённого ученика, всё чаще вызывает у школьников скуку, формальное отношение и, как следствие, – массовые «освобождения» от уроков [8].

Проблема усугубляется тем, что снижение двигательной активности (гипокинезия) среди детей и подростков приобрела характер эпидемии. По данным ряда авторов, реальная двигательная активность школьника зачастую не превышает 30-40% от гигиенической нормы [6]. Традиционный урок физкультуры, построенный на жёстких нормативах и повторяющихся упражнениях, не способен удовлетворить индивидуальные потребности детей в движении, самовыражении и соревновательной деятельности [2]. Результатом становится низкая мотивация: по данным научных исследований, её уровень не превышает $2,9 \pm 0,6$ балла из 5 возможных [3].

В связи с этим в последние десятилетия активно разрабатывается альтернативный подход – спортивно-ориентированное физическое воспитание (спортизация) [7]. В отличие от традиционной модели, которая нацелена на «усреднённое» развитие, спортивно-ориентированный подход предлагает школьнику выбор вида спорта (или группы спортивно-ориентированных упражнений) в соответствии с его склонностями, морфофункциональными особенностями и интересами [1]. Это позволяет не только повысить эмоциональную привлекательность занятий, но и создать условия для целенаправленного развития физических качеств.

Однако, несмотря на теоретическую привлекательность, вопрос об эффективности спортивно-ориентированной методики в сравнении с традиционной программой остаётся дискуссионным и требует эмпирического подтверждения [9]. В частности, остаётся открытым вопрос: приводит ли переход на спортивную ориентацию к достоверному приросту физической подготовленности, или же эффект ограничивается лишь ростом интереса? Как соотносятся изменения в разных физических качествах (скоростных, силовых, выносливости, гибкости)? Наконец, насколько стабилен мотивационный эффект?

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, анкетирование [5], педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ Пирсона и Спирмена, дисперсионный анализ ANOVA, множественный регрессионный анализ [4].

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 60 школьников (11-12 лет), разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 30 человек. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №10 г. Пинска». Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания. Экспериментальная группа – занятия по разработанной спортивно-ориентированной программе.

Результаты исследования показали, что традиционная программа физического воспитания не в полной мере удовлетворяет потребности школьников в двигательной активности (мотивация $2,9 \pm 0,6$ из 5 баллов). Разработанная спортивно-ориентированная программа привела к достоверному улучшению физической подготовленности в экспериментальной группе: прирост результа-

тов в беге на 30 м – 6,5% ($p<0,001$), в прыжке в длину – 11,2% ($p<0,001$), в 6-минутном беге – 16,3% ($p<0,001$), в силовых тестах – 61,7% ($p<0,001$), в гибкости – 68,4% ($p<0,001$). Мотивация повысилась с $2,88\pm0,58$ до $4,35\pm0,37$ балла ($p<0,001$). В контрольной группе достоверных изменений не зафиксировано.

Заключение. Проведённое теоретическое и экспериментальное исследование позволяет утверждать, что спортивно-ориентированная методика физического воспитания является эффективной альтернативой традиционной программе. В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что классическая система физического воспитания школьников характеризуется низкой мотивацией учащихся ($2,9\pm0,6$ из 5 баллов) и недостаточной эффективностью в развитии физических качеств.

Разработанная спортивно-ориентированная программа, апробированная в ходе педагогического эксперимента, продемонстрировала достоверное преимущество перед традиционной методикой. В экспериментальной группе зафиксирован статистически значимый прирост по всем показателям физической подготовленности. При этом уровень мотивации повысился с $2,88\pm0,58$ до $4,35\pm0,37$ балла ($p<0,001$), что свидетельствует о переходе школьников от индифферентного отношения к устойчивому интересу к занятиям физической культурой. В контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе, достоверных изменений не выявлено.

Таким образом, спортивно-ориентированное физическое воспитание позволяет решить ключевое противоречие современной школьной физкультуры – между необходимостью развития физических качеств и отсутствием у учащихся мотивации. Разработанная программа может быть внедрена в практику работы общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования, использована учителями физической культуры для повышения эффективности уроков и мотивации учащихся.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: концептуальные основы / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 13–16.
2. Баранцев, С. А. Индивидуализация физического воспитания школьников / С. А. Баранцев // Физическая культура в школе. – 2020. – № 7. – С. 12–15.
3. Виленский, М. Я. Мотивация школьников к занятиям физической культурой / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 27–30.
4. Губа, В. П. Тестирование физической подготовленности школьников / В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 4. – С. 19–22.
5. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.
6. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей и подростков / Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 256 с.
7. Лубышева, Л. И. Спортсизация в общеобразовательной школе / Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2019. – 168 с.
8. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 2019. – 159 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2020. – 480 с.