

17–18 ноября 2022 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 250–258.

3. Уласевич, Т.П. Организация эффективной подготовки учащихся к участию в олимпиадном движе-

нии по предмету «Трудовое обучение» / Т.П. Уласевич, И.А. Сысоева, И.И. Прокопович // Современное образование Витебщины. – 2022. – № 4(38). – С. 24–31.

Дата поступления в редакцию: 16.05.2024

## ВЫСТУПЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ЗА ПЕРИОД 2018–2024 ГГ.: РЕЗУЛЬТАТЫ, ДИНАМИКА, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

*Ковальчук Пётр Иванович*

**Аннотация.** В статье представлено описание условий выполнения заданий олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», определены наиболее часто встречающиеся ошибки, допускаемые участниками на теоретическом и практических турах олимпиады, приводятся методические рекомендации по устранению ошибок, представлены факторы роста спортивных результатов, сравнительные статистические данные положительной динамики средних результатов и рекордов туров, показанных обучающимися учреждений образования Витебской области на III этапе республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» за период 2018–2024 гг.

Историю возникновения олимпиадного движения по учебным предметам среди школьников традиционно связывают с древнегреческой спортивной олимпиадой. Сформировавшиеся в СССР традиции олимпиадного движения по учебным предметам получили новое развитие в период становления независимой Республики Беларусь. Неизменным приоритетом данного вида деятельности остается выявление и поддержка одаренных и высокомотивированных учащихся [5]. Впервые третий этап республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в Витебской области был проведен в январе 2018 г. – олимпиада по физической культуре самая молодая из всех предметных олимпиад.

Участие в олимпиаде, включающее этапы подготовки, выступления и анализа результатов, – это одна из общепризнанных форм работы с одаренными и высокомотивированными учащимися. Каждый ребенок по-своему одаренный и талантливый, однако надо определить, как лучше развивать этот талант. Перед педагогом стоит вопрос, как выбрать ученика, который будет успешно выступать на различных этапах олимпиады по физической культуре и здоровью, на какие способности ориентироваться: умения выполнять двигательные задания или способность логически мыслить, анализировать и формировать выводы? Кому отдать предпочтение: спортивному таланту или интеллектуалу? Что важнее для успешного выступления, сформированность двигательных умений и навыков или умственное развитие?

Чтобы ответить на этот вопрос, прежде всего, надо систематически изучать содержание заданий, регулярно проводить анализ выполнения испытаний теоретического и практических туров олимпиады.

Олимпиада по физической культуре и здоровью – это в первую очередь инновационный проект физи-

ческого воспитания молодого поколения, поэтому педагогу важно владеть в совершенстве методическими аспектами подготовки обучающегося к официальным спортивным стартам [6].

Порядок проведения третьего этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» предусматривает четыре этапа: I проводится на уровне учреждения образования, II – на уровне города, района, III – на уровне области, IV – на уровне республики.

В программу третьего этапа олимпиады включены четыре тура: первый тур – теоретический (письменная форма); второй тур – практический, плавание (50 м, вольный стиль); третий тур – практический (комплексное задание, включающее элементы четырех спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол); четвертый тур – практический, тестирование уровня физической подготовленности (челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки) [4].

При анализе выступлений обучающихся Витебской области на третьем этапе республиканской олимпиады разных лет и выработке методических рекомендаций широко применялись не только данные итоговых протоколов, но широко использовались просмотр и анализ видеоматериалов, результаты контрольных тестирований в период подготовки учащихся на учебно-тренировочных сборах.

*Первый теоретический тур* проводится в письменной форме одновременно для всех участников олимпиады и предусматривает выполнение тестовых заданий по разделам учебной программы факультативных занятий «Введение в спортивно-педагогические профессии», учебным программам факультативных занятий спортивной направленности [5].

Ошибки чаще допускаются в решении заданий закрытого типа (*аспекты гигиены, морфологические изменения организма при физических нагрузках, а также вопросы судейства и основ техники по игровым видам спорта*), открытого типа (*определение понятий в разделе «теория и методика физического воспитания», врачебный контроль, биомеханика*) и заданий на соответствие, а именно в понимании аббревиатур, символики, знании олимпийской истории. Участники олимпиады недостаточно понимают ценность и важность теоретических знаний в системе физического воспитания.

Для улучшения результатов подготовки теоретического компонента педагоги должны стремиться представлять учащимся теоретические знания как ценность, которую ученик приобретает в процессе обучения, и возможности ее использования для достижения цели по укреплению своего здоровья, физического самосовершенствования, удовлетворения различных физкультурно-спортивных интересов. Изложение теоретического материала необходимо планировать по объему такими частями, которые вписываются в структуру и содержание конкретного урока или тренировки без ущерба для двигательной активности занимающихся. Практика показывает, что ученику, который хорошо физически подготовлен, но плохо осваивает теорию, на олимпиаде трудно бороться за высокие места, особенно на третьем и заключительном этапах олимпиады [3].

*Второй тур практический (плавание)* предусматривает для каждого участника задание по преодолению 50 метров в бассейне. Плавание выполняется вольным стилем, допускается выполнять старт из воды. Плавание под водой разрешается не более, чем по 15 м от стартового мостика и от любого поворотного щита [4].

Разный уровень подготовки участников второго тура олимпиады обусловлен отсутствием регулярной практики занятий по плаванию в специализированных бассейнах. Далеко не все районы Витебской области имеют в своем распоряжении крытые бассейны. Участники выполняли старт как с тумбочки, так и из воды, в большинстве своем владели в совершенстве техникой спортивных видов плавания. Тем не менее отдельные участники теряли время при развороте у бортика из-за неправильной техники и выбранного способа поворота.

Для дальнейшего повышения качества подготовки учащихся по плаванию в тренировочный процесс следует вводить элементы варьируемой анаэробной тренировки, делать акцент на понимании обучающимися роли расположения гребущей поверхности руки как рационального соотношения вертикальной и движущей составляющих гребкового движения.

Анализ итогов выступления участников олимпиады на *третьем практическом туре (спортивные игры)* показывает, что основные сложности у участников олимпиады возникали из-за недостаточно сформированной техники двигательных умений и навыков, а именно: результативность бросков в кольцо, удары

и броски по воротам, выполнение верхних и нижних передач мяча на заданную высоту и в обозначенный сектор, низкая скорость ведения и потеря мяча при выполнении ведения с изменением направления, а также невыполнение последовательности игровых приемов в соответствии с очередностью, прописанной в конкурсном задании. В итоге увеличивалось общее штрафное время выполнения комбинации.

Для улучшения выполнения технических элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) они должны подаваться обучающимся как структурный компонент разнообразных игровых действий, в непрерывно меняющихся условиях игровых комбинаций, неразрывно связанных с техникой игры. На каждом учебном занятии по спортивным играм рекомендуется совершенствовать широкую моторную базу и координационные возможности. Тренировки должны носить разносторонний характер и быть направлены на приобретение комплекса необходимых качеств: физических, технических, тактических, психических и морально-волевых. Во время тренировочных занятий нельзя стремиться к быстрому достижению результатов.

Юноши и девушки при выполнении контрольных упражнений *четвертого тура* допускали одинаковые ошибки, разница заключалась только в их количестве. У целого ряда участников при начальной фазе отталкивания во время прыжка с места отмечался присед недостаточной глубины, при упражнении наклон вперед замечены неактивные подготовительные рывки в начальной фазе.

Основной причиной выявленных ошибок служит недостаток развития скоростно-силовых качеств и гибкости. Для выхода на более высокий уровень подготовки следует уделять особое внимание совершенствованию техники высокого старта, бега на высокой стопе, разворота, размера и ритма, а также количества беговых шагов при выполнении челночного бега. При подготовке к выполнению контрольных упражнений подтягивание и подъем туловища из положения лежа следует уделять внимание длительности (дозировке) выполнения упражнений, количеству повторений на подходе, подходов в серии, темпу выполнения упражнений, величине применяемых отягощений. На занятиях по общей физической подготовке эффективность применения индивидуальной концентрации тренировочной нагрузки позволит увеличить положительную динамику развития общей и специальной физической подготовленности.

Для повышения эффективности занятий следует активно использовать метапредметные связи, предоставить возможность участия будущих олимпийцев в соревнованиях по различным видам спорта.

В соответствии с итоговыми протоколами общее число участников первого – третьего этапов олимпиады, проводимых среди обучающихся учреждений образования Витебской области с 2018 по 2024 гг., составило более 19000, что свидетельствует о стабильной популярности олимпиады в Витебской области.

Наибольшее количество девушек-победителей третьего этапа олимпиады за шестилетнюю историю ее проведения подготовили педагоги г. Новополоцка, Поставского и Витебского районов. Лидерами по количеству победителей-юношей являются г. Новополоцк, Полоцкий и Витебский районы.

Определяющими факторами положительной динамики роста средних результатов и рекордов туров третьего этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (приложение) являются такие, как:

- 1) создание педагогами четкой мотивационной среды занятий физической культурой и спортом;
- 2) разработка индивидуальных поэтапных планов подготовки обучающихся;
- 3) проведение дистанционных, очных конкурсов и олимпиад для учащихся V-XI классов;
- 4) возросший методический уровень учителей физической культуры и здоровья благодаря их участию в областном методическом объединении, тематических семинарах и конкурсах;
- 5) проведение учебно-тренировочных сборов с приглашением лекторского состава из числа действующих успешных тренеров-практиков;
- 6) открытие в учреждениях образования классов и групп спортивно-педагогической направленности.

Целевая направленность олимпиады связана, прежде всего, со всесторонним развитием личности. При регулярном выполнении физических упражнений совершенствуется мышечная память, а это способствует сохранению двигательного потенциала. С помощью варьирования и поэтапного усложнения теоретических и практических испытаний от этапа к этапу участники олимпиады вовлекаются в регулярные самостоятельные занятия физическими активностями. Это способствует также повышению качества преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [4].

Для дальнейших успехов и побед учителям физической культуры и здоровья Витебской области необходимо четко проработать и изучить теоретический раздел учебной программы, конструировать свои комплексы выполнения игровых комбинаций и их сочетаний, выполнять данные виды упражнений в усложненных условиях, совершенствовать физические качества и не забывать о совершенствовании навыков умения плавать. Ступенчатое повышение нагрузки, сочетающееся со все более глубоким изучением

техники и тактики игры, приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной подготовки к олимпиаде.

Победа в соревновании приносит не только чувство удовлетворения, но и открывает новые возможности для построения профессиональной карьеры в будущем. Важно понимать, что участие в олимпиаде не только дает дополнительный бонус при поступлении в учреждения высшего образования спортивного профиля, но и формирует прекрасное начало карьеры в спорте. Только в этом случае мы действительно воспитаем успешного будущего тренера, или учителя физической культуры, или спортсмена.

### Список литературы

1. Верхлин, В.Н. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1–4 классы / В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – 2-е изд. – М.: ВАКО, 2017. – 48 с.
2. Каинов, А.Н. Физическая культура. 9–11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2015. – 139 с.
3. 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 с.
4. 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/srenee-obr/respublikanskaya-olimpiada-po-uchebnym-predmetam/>. – Дата доступа: 06.05.2024.
5. 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: 03.05.2024.
6. Погружение в историю: готовимся к олимпиадам [Электронный ресурс] / Т.Л. Гайдук. – Режим доступа: [https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/olimp\\_materialy.pdf](https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/olimp_materialy.pdf). – Дата доступа: 03.08.2024.

**РЕКОРДЫ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» СРЕДИ ЮНОШЕЙ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ 2019–2024 гг.**

ТУР	Результат	Ф.И., год установления рекорда	Учреждение образования
<b>1 тур</b> Теоретический	56 б.	Гуйдо Дмитрий, 2020	ГУО «Подсвильская средняя школа Глубокского района»
<b>2 тур</b> Плавание (50 м)	25,21 с.	Фоменков Иван, 2023	ГУО «Средняя школа №18 им. Евфросинии Полоцкой г. Полоцка»
<b>3 тур</b> Спортивные игры	29,87 с.	Бугаев Борис, 2024	ГУО «Мазоловская средняя школа Витебского района»
<b>4 тур</b> Челночный бег	7.66 с.	Матюшев Тимофей, 2024	ГУО «Средняя школа №16 г. Полоцка»
<b>4 тур</b> Прыжок с места	302 см	Могиленко Роман, 2021	ГУО «Средняя школа №2 г. Дубровно»
<b>4 тур</b> Наклон вперед	27 см	Сапко Иван, 2021	ГУО «Витебское кадетское училище»
<b>4 тур</b> Подтягивание	33 раза	Жуков Евгений, 2021	ГУО «Средняя школа №3 г. Поставы»

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» СРЕДИ ЮНОШЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ  
ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ 2019–2024 гг.**

ТУР	2019		2020		2021		2022		2023		2024	
	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат
<b>1 тур</b> Теоретический (в баллах)	24	34	45	56	27,5	44,5	25	37	31	40	32	52
<b>2 тур</b> Плавание (50 м) (в секундах)	44,6	29,20	37,19	26,54	36,3	26,30	33,68	26,19	33,29	25,21	32,88	25,56
<b>3 тур</b> Спортивные игры (в секундах)	157	124	139	120	137	124	129	107	56,8	37,53	48,47	29,87
<b>4 тур</b> Челночный бег (в секундах)	8,84	8.31	8,53	8.13	8,51	8,08	8,49	8,03	8,35	7,94	8,23	7,66
<b>4 тур</b> Прыжок с места (в сантиметрах)	255	294	256	300	267	302	267	289	271	291	269	301
<b>4 тур</b> Наклон вперед (в сантиметрах)	15	27	15,9	26	17	27	-	-	-	-	-	-
<b>4 тур</b> Подтягивание (количество раз)	15	26	16	29	18	33	18	27	18	29	14	24

**РЕКОРДЫ  
ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» СРЕДИ ДЕВУШЕК  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ 2019–2024 гг.**

ТУР	Результат	Ф.И., год установления рекорда	Учреждение образования
<b>1 тур. Теоретический</b>	<b>59 б.</b>	Кецко Мария, 2020	ГУО «Средняя школа №14 г. Новополоцка»
<b>2 тур. Плавание (50 м)</b>	<b>28,12 с.</b>	Иванькова Анна, 2024	ГУО «Средняя школа №4 г. Новополоцка»
<b>Челночный бег</b>	<b>8,33 с.</b>	Волкова Алина, 2024	ГУО «Средняя школа №14 г. Новополоцка»
<b>Прыжок с места</b>	<b>259 см</b>	Жерносек Дарья, 2024	ГУО «Лицей г. Новополоцка»
<b>Наклон вперед</b>	<b>34 см</b>	Мажукина Дарья, 2021	ГУО «Средняя школа №4 г. Новополоцка»
<b>Подъем туловища из положения лежа</b>	<b>82 р.</b>	Жидкая Александра, 2021	ГУО «Средняя школа №3 г. Поставы»
<b>Спортивные игры</b>	<b>46,43 с.</b>	Орехова Яна, 2024	ГУО «Средняя школа №3 г. Поставы»

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» СРЕДИ ДЕВУШЕК  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ 2019–2024 гг.**

ТУР	2019		2020		2021		2022		2023		2024	
	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат	Средний результат	Лучший результат
<b>1 тур Теоретический (в баллах)</b>	23	29	41	59	26	38	24	33	33	42	34	52
<b>2 тур Плавание (50 м) (в секундах)</b>	65,45	36,26	49,45	29,97	45,20	30,20	43,45	30,02	40,48	30,81	39,10	28,12
<b>3 тур Спортивные игры (в секундах)</b>	164	137	159	121	149	128	140	118	77,41	52,94	67,43	46,43
<b>4 тур Челночный бег (в секундах)</b>	9,84	9,09	9,35	8,87	9,51	8,79	9,31	8,61	9,30	8,51	9,20	8,33
<b>4 тур Прыжок с места (в сантиметрах)</b>	207	229	213	236	219	235	222	245	220	244	212	259
<b>4 тур Наклон вперед (в сантиметрах)</b>	16	32	17	25	20	34	-	-	-	-	-	-
<b>4 тур Подъем туловища (количество раз)</b>	52	61	62	72	61	82	63	75	59	73	57	80

Дата поступления в редакцию: 27.05.2024