

5. Захаревич, А. А. Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей / А. А. Захаревич // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 73–79.

6. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 13.09.2020.

7. Образовательный стандарт. Дошкольное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/10/obraz-standart-doshk-2019-rus.pdf>. – Дата доступа: 13.09.2020.

8. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 13.09.2020.

9. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред.: Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.: ил.

**УДК 796.03:373.3**

*Кобринский М.Е.*, д-р пед. наук, профессор

*Рудая Д.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Kobrinsky M.E.*

*Ruda D.V.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FIRST GRADE STUDENTS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF OLYMPIC EDUCATION**

**ABSTRACT.** The ideas of Olympic education are currently in high demand. The role of Olympic education, carried out starting from the first grade of primary school, is increasing due to its moral and value content and orientation towards the physical development of schoolchildren. When implementing the ideas of Olympic education in the educational process of primary school, innovative educational technologies (sports quests, technology of problem-based learning and others) gain importance, which can increase the effectiveness of the development of physical qualities, maintain and strengthen health, form personal potential and the necessary skills in younger students successful study of subjects. In our study, we use a set of sports quest games, which are aimed at increasing the effectiveness of the development of physical qualities in first graders, enhancing independent learning

activities, realizing creative potential with the use of acquired knowledge in practical activities.

**KEY WORDS:** Olympic education; students; elementary School; sports quests; physical qualities.

**АННОТАЦИЯ.** Идеи олимпийского образования в настоящее время являются чрезвычайно востребованными. Роль олимпийского образования, осуществляемого, начиная с первого класса начальной школы, возрастает, благодаря его морально-ценностному содержанию и ориентации на физическое развитие школьников. При реализации идей олимпийского образования в образовательном процессе начальной школы приобретают значимость инновационные образовательные технологии (спортивные квесты, технология проблемного обучения и другие), которые могут повысить эффективность развития физических качеств, сохранить и укрепить здоровье, сформировать у младших школьников личностный потенциал и необходимые умения для успешного изучения предметов. В нашем исследовании мы применяем комплекс спортивных квест-игр, которые направлены на повышение эффективности развития физических качеств у первоклассников, активизацию самостоятельной учебной деятельности, реализацию творческого потенциала с применением приобретенных знаний в практической деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; учащиеся; начальная школа; спортивные квесты; физические качества.

В настоящее время появилось благоприятная возможность для проведения научных исследований по проблемам, связанным с олимпийским образованием в педагогическом процессе начальной школы учреждений общего среднего образования. Бесспорным свидетельством этому является политика государства, которая сосредоточена на формировании приоритетов, связанных с сохранением и укреплением здоровья, гражданским становлением личности и созданием условий для самореализации каждого школьника. В Республике Беларусь функционирует система олимпийского образования детей и молодежи на основе апробированного собственного и международного опыта.

В своих исследованиях ученые: С. Барбашов [1], В.В. Борисов [2], Я.Р. Вилькин [3], И.И. Гуслистова [4], М.Е. Кобринский [5], А.А. Кокашинский [6], А.С. Кореневский [7], В. Кряж [8], В. Рыженков [9], П. Рябухин [10] и другие указывают на внедрение олимпийских знаний в образовательном процессе учреждений на всех уровнях системы образования. По мнению исследователей, возрастает потребность в гуманизации образовательной деятельности, что подчеркивает тенденцию на общечеловеческие идеи олимпизма. На первый план выдвигается аспект проблемы личности ученика, его гармоничное развитие и его позиция в образовательном процессе в качестве активного субъекта.

На сегодняшний день в начальной школе обозначен ряд проблем, указывающих на приоритет гуманизации общечеловеческих, духовных и моральных ценностей, гармоничного развития, равенства, сплоченности, дружбы, что способствует воспитанию у детей справедливости и доброжелательности. Потребность подрастающего поколения в популяризации идей олимпизма, регулярных занятиях физической активностью и спортом вызвана актуализацией к ведению здорового образа жизни [11].

Внедрение олимпийского образования в первые классы начальной школы учреждения общего среднего образования способно стать частью современной образовательной модели.

Актуальными являются проблемы физического здоровья и нравственной неустойчивости первоклассников, которые могут возникать в результате недостаточной информированности детей в области ведения ими здорового образа жизни, а также в связи с влиянием негативной стороны научно-технического прогресса [4, 5, 12]. Неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма первоклассников может оказать чрезмерное пребывание детей за экраном компьютера или телефона и бесконтрольный неограниченный доступ к ресурсам сети Интернет. Это может вызывать у учащихся расстройство нервной системы; способствовать развитию гиподинамии с последующим накоплением избыточной массы тела; снижению коммуникативной активности, в результате чего процесс общения приобретает опосредованный характер; духовной сфере отведена второстепенная роль: наблюдается утрата моральных и нравственных ценностей.

Олимпийское образование призвано приобщить подрастающее поколение к общечеловеческим ценностям и идеалам духовной красоты, развить мотивацию к регулярным занятиям физической активностью, детерминировать внутренние мотивы к самосовершенствованию.

Одной из задач в нашем исследовании является повышение эффективности развития физических качеств у учащихся первых классов. Экспериментальная работа проводилась на базах исследования: СШ № 18 и гимназии № 2 г. Барановичи, СШ № 47 г. Минска.

В результате осуществляемого педагогического эксперимента, мы оценивали уровни развития двигательных способностей учащихся первых классов на основе тестовых упражнений и шкалы оценки, установленной программой Министерства образования Республики Беларусь.

Тесты проводились нами и учителями физической культуры на экспериментальном и контрольном этапах по следующим тестовым упражнениям:

- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 4×9 м (с);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз (для девочек) и вис на согнутых руках (с) (для мальчиков);
- наклон вперед (см);
- бег 30 м (с).

В зависимости от полученного результата, после выполнения каждым учащимся тестового упражнения был определен уровень развития двигательных способностей (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий).

Цель исследования заключалась в определении уровня развития двигательных способностей у первоклассников с последующей динамикой развития после внедрения в экспериментальную группу комплекса спортивных квест-игр.

На основе применения математического анализа мы рассчитали доленое значение в каждой из подгрупп, которые сформировались на основании соотношения учащихся по уровням развития двигательных способностей. Расчет долевого значения позволил рассчитать средневзвешенное значение по всем спортивным тестам на

основе отношения фактического показателя учащегося и фактического показателя количества учащихся в подгруппе для каждого ученика контрольной и экспериментальной групп.

В результате проведения тестового упражнения «Прыжок в длину (см)», учащиеся экспериментальной и контрольной групп после констатирующего и формирующего этапов тестирования были распределены по следующим уровням (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Результаты тестового упражнения «Прыжок в длину (см)» (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	3	7	10	2	2	4
С	3	2	5	1	3	4
В/С	2	3	5	3	6	9
В	0	0		3	2	5
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 2 – Результаты тестового упражнения «Прыжок в длину (см)» (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	6	8	14	2	8	10
Н/С	3	4	7	3	5	8
С	1	2	3	5	1	6
В/С		2	2		2	2
В	6	8	14	10	16	26
Всего учащихся	3	4	7	2	8	10

По результатам проведения тестового упражнения «Челночный бег», учащиеся экспериментальной и контрольной групп после были распределены по следующим уровням (таблицы 3, 4).

Таблица 3 – Результаты тестового упражнения «Челночный бег 4×9 м (с)» (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	4	8	12	1	1	2
С	4	3	7	2	2	4
В/С		1	1	5	9	14
В				1	1	2
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 4 – Результаты тестового упражнения «Челночный бег 4×9 м (с)», (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2		1	1
Н/С	5	5	10		5	5
С	4	6	10	5	6	11
В/С		4	4	5	4	9
В						
Всего учащихся	3	4	7	2	8	10

Результаты проведения тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков) позволили распределить учащихся экспериментальной и контрольной групп по следующим уровням (таблицы 5, 6).

Таблица 5 – Результаты тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков), (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н						
Н/С	4	5	9			
С	4	5	9			
В/С	1	3	4	3	3	6
В				6	10	16
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 6 – Результаты тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков) (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н					2	2
Н/С					1	1
С				2	3	5
В/С	3	3	6	8	7	15
В	6	10	16		3	3
Всего учащихся	9	13	22	10	16	26

Результаты тестового упражнения «Наклон вперед (см)» у учащихся экспериментальной и контрольной групп (таблицы 7, 8).

Таблица 7 – Результаты тестового упражнения «Наклон вперед (см)», (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н						
Н/С	2	4	6			
С	4	7	11	1	1	2
В/С	3	1	4	2	4	6
В		1	1	6	8	14
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 8 – Результаты тестового упражнения «Наклон вперед, (см)», (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н		1	1			
Н/С	4	7	11			
С	3	8	11	4	10	14
В/С	3		3	5	3	8
В				1	3	4
Всего учащихся	10	16	26	10	16	26

Результаты тестового упражнений «Бег 30 м (с)» у учащихся экспериментальной и контрольной групп (таблицы 9, 10).

Таблица 9 – Результаты тестового упражнения «Бег 30 м (с)», (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н		1	1			
Н/С	7	9	15			
С	1	2	3			
В/С	1	1	2	6	6	12
В		1	1	3	7	10
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 10 – Результаты тестового упражнения «Бег 30 м (с)» (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	6	13	17	5	9	14
С	3	1	4	2		2
В/С	1	2	3	3	4	7
В					3	3
Всего учащихся	10	16	26	10	16	26

По итогам расчета удельного веса мы определили количество детей экспериментальной группы в подгруппе с низким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента. Удельный вес составил 4,5 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения «0» (таблица 11).

Таблица 11 – Показатели удельного веса экспериментальной группы

Уровень	Экспериментальная группа		
	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Отклонение
Н	4,5 %	0,0 %	4,5 %
Н/С	47,3 %	5,5 %	41,8 %
С	31,8 %	9,1 %	22,7 %
В/С	14,5 %	42,7 %	28,2 %
В	2,3 %	42,7 %	40,5 %

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей ниже среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 47,3 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 5,5 %.

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей выше среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 14,5 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей возрос до значения 42,7 %.

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с высоким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента составил 2,3 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей увеличился до значения 42,7 %.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппах мы можем отметить отрицательную динамику процентного соотношения учащихся в подгруппах с низким, ниже среднего и средним уровнем. Так же мы отметили положительную динамику процентного соотношения учащихся в подгруппах с уровнем развития физических качеств выше среднего и высокого.

Полученные результаты указывают на эффективность применения комплекса спортивных квест-игр в олимпийском образовании первоклассников для развития физических качеств учащихся. Регулярное проведение в течение учебного года спортивных квест-игр, а также подготовка к ним, способствуют развитию у детей скоростных и силовых качеств, развивают координационные способности, благоприятно влияют на общее состояние организма школьника.

Для обоснования эффективности полученных в результате тестирования физических качеств данных, мы исследовали уровни развития физических качеств у контрольной группы (таблица 12). С категорией детей контрольной группы не проводился комплекс спортивных квест-игр.



Таблица 12 – Показатели удельного веса контрольной группы

Уровень	Контрольная группа		
	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Отклонение
Н	8,5 %	2,3 %	6,2 %
Н/С	47,7 %	23,1 %	24,6 %
С	30,8 %	30,8 %	0,0 %
В/С	11,5 %	34,6 %	23,1 %
В	1,5 %	9,2 %	7,7 %

Проведение тестирования на уровень развития двигательных способностей в контрольной группе осуществлялся нами и учителями физической культуры до и после завершения формирующего эксперимента в экспериментальной группе.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппе с низким уровнем развития двигательных способностей контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента составил 8,5 % от общего количества учащихся всей группы. После повторного тестирования удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 2,3 %.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей ниже среднего, он составил 47,7 % от общего количества учащихся всей группы. При повторном исследовании удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 23,1 %.

При определении удельного веса количества детей в подгруппе со средним уровнем развития двигательных способностей, он составил 30,8 % от общего количества учащихся всей группы. После повторного тестирования удельный вес в этой подгруппе детей остался на исходном уровне и составил 30,8 % учащихся.

Удельный вес количества учащихся в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей выше среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 11,5 %, а после повторного тестирования возрос до 34,6 %.

Удельный вес количества учащихся в подгруппе с высоким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента составил 1,5 %, а после повторного тестирования составил 9,2 %.

По результатам определения удельного веса у учащихся контрольной группы, мы можем отметить прирост развития двигательных способностей в подгруппах с уровнем развития средним и выше среднего.

На констатирующем этапе эксперимента при определении уровня развития двигательных способностей в результате применения метода математической статистики мы получили схожие значения в обеих группах. Этот факт подтверждает однородность экспериментальной и контрольной групп. Затем, после внедрения в образовательный процесс экспериментальной группы интегрированного факультативного курса учащиеся не только получили информацию о спорте, спортсменах, спортивных достижениях, ведении здорового образа жизни, ценностях олимпизма и т. д., но и стали применять полученные знания в повседневной жизни. В результате активного участия в спортивных квест-играх учащиеся развивали физические качества, проявляли творческую активность и реализовывали физиологическую потребность в игре.



Комплекс спортивных квест-игр в олимпийском образовании младших школьников является реализацией наиболее доступной и актуальной технологии в связи с психолого-физиологическими особенностями развития детей и их возрастными потребностями в игре. Соревновательно-игровая деятельность, которая носит поисковый характер, способствует проявлению эмоциональной и интеллектуальной активности детей. Вариативность индивидуальной и коллективной деятельности дает возможность реализовать творческие, поисковые и познавательные особенности ребенка, способствует развитию физических качеств, раскрывает возможность внедрения содержания олимпийского образования на основе межпредметной интеграции в предметы учебного плана.

1. Барбашов, С. В. Методологические основы использования олимпийских знаний в практике физкультурного образования школьников / С. В. Барбашов // Олимпийское образование России (1998–2001). – С. 158–161.

2. Борисов, В. В. Мифы и реальность Олимпийских игр / В. В. Борисов. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004.

3. Вилькин, Я. Р. Летопись физической культуры и спорта Беларуси / Я. Р. Вилькин // Вестник спортивной Беларуси. – № 1. – 1994. – С. 51–53

4. Гуслистова, И. И. Олимпийское образование и технология его внедрения / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.

5. Кобринский, М. Е. Методологические основы олимпийского образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 94–97.

6. Кокашинский, А. А. На пути к олимпийскому образованию / А. А. Кокашинский // Мир спорта. – 2001. – № 1. – С. 46.

7. Кореневский, А. С. Олимпийское образование и профессиональное становление выпускника физкультурного вуза / А. С. Кореневский // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск, 1998. – Вып. 2. – С. 281–282.

8. Кряж, В. Гуманизация физического воспитания и олимпизм / В. Кряж, Е. Кулинкович // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. V Междунар. науч. конгр., Минск, 5–7 июня 2001 г. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – С. 80.

9. Рыженков, В. Н. Олимпийское движение Беларуси: Итоги, состояние, проблемы, перспективы / В. Н. Рыженков, В. И. Малащенко. – Минск, 1994. – 24 с.

10. Рябухин, П. Главные пути развития олимпизма на ближайшие годы (к итогам 112-й сессии Международного олимпийского комитета) / П. Рябухин // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 4–6.

11. Кобринский, М. Е. Концептуальные подходы к становлению олимпийского образования / М. Е. Кобринский, Д. В. Рудая // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 27–28 апр. 2017 г. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.), И. А. Ножка, А. В. Шаров. – Барановичи: БарГУ, 2017. – 114 с.

12. Рудая, Д. В. Олимпийское образование младших школьников в начальной школе / Д. В. Рудая // Мир спорта. – 2019. – № 3 (72). – С. 80–85.