

УДК 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-93

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Ф. Г. Казарян, А. Г. Степанян*

*Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, урок физической культуры, дополнительные занятия, физкультурно-спортивные интересы, двигательные способности, укрепление здоровья.

**Актуальность исследования.** Физическое воспитание школьников является частью системы физического воспитания вообще, элементом физической культуры общества. Одновременно - это учебная дисциплина, составная часть системы народного образования. В настоящее время идет процесс поиска путей совершенствования физического воспитания в разных странах мира. Доминирующим здесь является укрепление здоровья, всестороннее гармоническое развитие и подготовка школьников к трудовой и личной жизни.

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности школьников. Это, естественно, связано с увеличением учебной нагрузки,

дефицитом двигательной активности, катастрофически чрезмерным увлечением школьников интернет-платформами, сложной экологической обстановкой и т.п. Не случайно, что детей, родившихся после 2010 г. учёные называют по-разному: «Интернет-поколение» {А.М. Кондаков}, «Поколение альфа» {Комсомольская правда, 2020}, «цифровыми детьми» {Л.Коробков, 2021}. Доказано, что дети-интернет поколения одновременно могут слушать музыку, бродить по сети, редактировать фотографии, делать уроки. С точки зрения педагогики, психологии, физиологии-это недопустимое явление. Оно приводит к рассеянности, гиперактивности, дефициту внимания, появляются отрицательные эмоции, переживания, развитие девиантного поведения, деформации морально-нравственного поведения, негативное влияние на психологическое развитие {Д.М. Фельдштейн, 2010}. Сегодня мобильные телефоны запрещены в школах Греции, Франции, Дании, Финляндии, Швеции, Англии,

Норвегии, Таджикистана, в ряде штатов США.

Таким образом, с одной стороны, описанные факты, а с другой стороны- в условиях чрезмерной учебной нагрузки и выраженного хронического утомления, используемые средства физического воспитания, не могут оказывать существенное оздоровительное влияние на организм, двигательную подготовленность школьников, реализацию их физкультурно-спортивных интересов.

Расчёты показывают, что 2-3 урока в неделю не могут в полной мере удовлетворить потребности школьников в движениях, в лучшем случае на 11-12%, моторная плотность на уроках физкультуры в среднем колеблется от 62,4 до 69,6%, интенсивность нагрузки - от 123 до 129 уд/мин. За период обучения в школе на 40-50% снижается уровень двигательной активности, а следовательно, и двигательной подготовленности, 90% выпускников школы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья {И. Р. Скачков, 1993; В. К. Спиринов 2011; В. И. Кожанов, 2019; С. Саркисян, 2010; 4, 5, 8, 20}.

В начале текущего столетия было выявлено заметное ухудшение двигательных и функциональных показателей детей и подростков {И. А. Криволапчук, 2008; О. Ю. Милушкина, 2012; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Գ.Ֆ. Ղազարյան, 2013 и др.}. Это связано

со снижением интереса к активным занятиям, малоподвижным образом жизни, уменьшением объёма двигательной деятельности.

Поэтому следует расширить объём двигательной активности учащихся разного пола и возраста, физкультурно-спортивную и оздоровительную работу во внеучебное время, сочетать школьные академические и внеклассные занятия.

**Цель и задачи исследования.** Сделана попытка рассмотреть место и значение внеклассных и внешкольных дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий в системе физического воспитания общеобразовательной школы.

**Методы и организация исследования.** Исходным методом исследования является ретроспективный и логический анализ, эмпирические методы обобщения научно-методического материала по изучаемой проблеме. В статье обобщены литературные сведения большого массива литературных источников.

**Анализ результатов исследования.** Внеклассное и внешкольное образование имеет давнюю историю. В XIX веке этой проблеме уделялось уже особое внимание в университетах Европы, подчеркивалась перспективность этого направления и в школьном образовании. Что касается армянской действительности, то начиная с

середины XIX века физическое воспитание не считалось учебной дисциплиной в образовательных учреждениях. Дело в том, что тогдашнее турецкое правительство в гимнастике и играх видело подготовку к военному искусству. Однако, гимнастические упражнения и армянские игры, а также соревнования проводились во внеучебное время {Յ.Ռ. Միմնյաշի, 2006; Ա.Շ. Արրիաշյաշի, 1990}.

После падения Советского Союза произошли реформы и в системе образования, где наряду с прочим, были упразднены подразделения воспитательной работы, а внеурочная воспитательная работа-компенсирована системой дополнительного образования с широкими правами коммерческой деятельности, что существенно ограничило доступ детей из малоимущих семей к внеучебной работе. Воспитание стало рассматриваться как внутреннее дело семьи {3}.

В настоящее время, к сожалению, двигательная активность детей в разных странах сокращается, идет снижение количества уроков в школе, не говоря уже о внеклассных и внешкольных занятиях, падает интерес школьников к физической культуре {В. А. Куренцов, Л.П. Пилипей, 1991; П. А. Виноградов, 1999, В. А. Кабачков, 2000; 13}.

Эти факты достаточно тревожные и, конечно же, требуют принятия неотложных мер в плане расширения сферы дополнительных внеклассных и внешкольных физкультурно - спортивных и оздоровительных занятий. Интересно, что несколько лет назад в научно-методической литературе появился термин «Энвиromентальная школа» (от английского - среда, окружение), что означает использование внешкольной среды для обучения и воспитания детей.

Важно отметить, что решением конгресса учителей физической культуры Российской Федерации в 2012 году было указано расширить систему внеклассных занятий. Здесь все виды образования - уроки, кружки, секции - дети получают бесплатно. Число бесплатных предметов прописано в образовательных программах. Сюда относится и физическая культура. Всё, что предлагается сверх стандарта может быть платным, но только на добровольной основе {9}. По существу статус внеурочной деятельности выравнивается по отношению к урочной {2}.

Опрос родителей учащихся относительно удовлетворенности школьным образованием показал, что они не удовлетворены организацией внеурочной деятельности в 19, 5% случаев и отсутствием дополнительных спортивных

секций, кружков, факультативов в 18,3% случаев {10}.

Социологический опрос, проведенный в нашей стране, показал, что каждый второй учитель физической культуры изъявил желание официально восстановить внеклассные и внешкольные физкультурно- спортивные занятия {14}.

Особый интерес представляет система дополнительных занятий физкультурой и спортом в общеобразовательных школах США, которой здесь традиционно уделяется серьезное внимание {11}. Начало этой системе занятий было положено ещё в начале прошлого века (В. L. Bennet, 1983, 19), а школьники имеют возможность заниматься 20 видами спорта {7}. Американские специалисты выделяют несколько видов занятий: внеклассные, внешкольные и спортивные клубы. Внеклассные занятия проводятся в рамках одной школы, внешкольные - это совместные занятия учащихся ряда школ в виде кроссов, походов, а спортивные клубы предполагают объединение учащихся по спортивным интересам. Дополнительные занятия могут быть сугубо оздоровительными, спортивными или носить рекреационный характер в виде аэробики, элементов фитнеса. Проведение соревнований среди школьников является обязательным. Имеются сведе-

ния о том, что 84,4% двигательной активности школьников США обеспечивается за пределами школьной программы {1}.

Внеклассные дополнительные физкультурно-спортивные занятия с успехом используются в Китае, Финляндии, Чехии, Германии, Италии {B.Grumb, 1992; H.Digel, 1990; W. Laporte, 1999; В.В. Клепиков с соавт., 2002; 6}. В ряде других стран- Россия, Болгария, Португалия и др. дополнительные занятия ориентированы на предметное воспитание основных двигательных способностей, где существуют специальные программы.

В научно-методической литературе имеются сведения о том, что посещаемость дополнительных занятий физической культурой и спортом достигает 80% {С.Р.Callaway, 1987; V.Politino, 1987}, а для 60% школьников ряда европейских стран более привлекательны .внеклассные дополнительные физкультурно-спортивные, оздоровительные занятия, особенно спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка {B.Grumb, 1992; В. И Лях, 1995; Б.Поспех с соавт. 2002; В. С. Балбас, 2007; 18}.

Эффективность внеклассных дополнительных занятий доказана в целом ряде научных работ (А. В.Берукшис, 1982; С.Р. Агаева, 1991; Д.Д. Шарипова, 1991; А.Н. Бельский, 1992; Р. Абдиев, 1994; Е.Д. Митусова, 2017; С.М. Обухов, 2011;

Д.В. Абрамович, 2016; Ю.Кулаков, С. Бирюк, 2016 и мн. другие). Отрадно отметить, что в последнее десятилетие в нашей стране защищены диссертации, где показана эффективность и необходимость проведения дополнительных внеклассных занятий со спортивно-оздоровительной направленностью на примере разных видов спорта [12,15,16,17].

На основании изложенного материала можно заключить, что, очевидно, не надо стремиться увеличивать количество обязательных уроков физической культуры, а ориентироваться на организацию дополнительных, внеклассных, оздоровительных занятий факультативного типа, эффективность которых неоспорима.

На наш взгляд внеклассные дополнительные занятия призваны сделать учебный предмет «Физическое воспитание» общеобразовательной дисциплиной в системе школьного обучения и воспитания. Об этом, как было уже отмечено, свидетельствует опыт работы во многих странах мира.

**Выводы.** В настоящее время модернизация физкультурного образования школьников предполагает коренные изменения устоявшихся традиций в организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая куль-

тура». Одним из этих путей является расширение сферы проведения дополнительных оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий. Уже имеющиеся результаты научно-методических работ и педагогический опыт работы ведущих специалистов разных стран свидетельствуют о том, что посредством дополнительных внеклассных занятий, помимо всего, возможно эффективное решение и других социально-психологических задач. Во-первых, снизить отрицательные последствия учебной нагрузки в школе, во-вторых, предметно воспитать необходимые двигательные способности учащихся, в-третьих, обучить их основам знаний по самостоятельному использованию разнообразных физических упражнений, в-четвертых, удовлетворить физкультурно-спортивные интересы школьников разного пола и возраста и, в-пятых, содействовать быстрой социализации и дружеской атмосферы в физкультурно-спортивном коллективе. Для повышения качества учебного процесса следует обеспечить тесную взаимосвязь программ академических и дополнительных внеклассных занятий. Обязательное введение внеклассных дополнительных занятий в учебный процесс вызывает необходимость и

повышения квалификации преподавателей физической культуры по вопросам здоровья, уровня двигательной подготовленности и формирования навыков личной физической культуры.

### 📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилов Ю. Н., Общее и особенное в физическом воспитании учащейся молодёжи в странах мира- Тезисы четвёртой Всесоюзной научной конференции.- М. 1991.- ч.1 - с.10 -11.
2. Данюшенков В.С., Коршунова О.В. Современный урок: тенденции развития // Педагогика - 2017 - №8.- с.24 - 31.
3. Дармодехин С.В., Новая стратегия развития воспитания: парадигма реализации // Педагогика.- 2016.- №8.- с.6-18.
4. Касимов Р.А. Влияние компетенций учителя на формирование ответственности школьников за своё здоровье // Педагогика. - 2021 .- №2. - с. 64-69.
5. Левитас Д.Г., Школьное обучение как инструмент педагогического насилия //Педагогика. - 2018.- №3.- с.38-43.
6. Лях В.И., Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы // Физкультура: В.О.Т.- 2009. -№6.- с.2-5.
7. Максименко И.Г. с соавт. Контроль успеваемости по предмету «Физическая культура» в школах США //Теория и практика ФК. - 2018.- №7.- с.62-64.
8. Мруц И.Д., Русу В.И. Экспериментальное исследование двигательной активности школьников. -В сб.: Научные труды.- Кишинев: 2011 - с.134-138.
9. Панин В., Кто остановит школьные поборы // Аргументы и факты - 2017. -№36. - с.4.
10. Собкин В.С. с соавт. Удовлетворенность родителей школьным образованием // Педагогика.- 2017.- №7.- с.36-51.
11. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США //Теория и практика ФК.- 1990. - №3. - с.60-62.
12. Ավանեսով Է. Յու., Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մարզական ուղղվածության մեթոդիկական, Մանկավարժական գիտությունների ատենախոսություն, Երևան, 2014, 204 էջ:

13. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ //Մանկավարժական միտք, 2010, №1-2, էջ 65-69:
14. Ղազարյան Ա.Վ., Ֆիզիկական դաստիարակությունը արտասահմանյան երկրներում, Մագիստրոսականատենախոս, Երևան, 2010, 62 էջ:
15. Մարտիրոսյան Ա. Ս., Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկական, թեկնածուականատենախոսության սեղմագիր, 2009, էջ 21:
16. Մարտիրոսյան է. Զ., Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացումն աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, թեկնածուականատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2020, 22 էջ:
17. Մկրտչյան Թ. Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Թեկնածուականատենախոսության սեղմագիր, Երևան, 2016, 22 էջ:
18. Decker R., Sportunterricht in West-Europa// Sport-unterricht, Shorndorf, 1992, №12. S.507-518.
19. Frost R.B., Administration of Physical Education and Athletics - Dubugue: Wm.C. Brow Company Publishers - 1981 - p. 455.
20. Prat M.U.A Promoting physical activity in the Americas. Food Nutr Bull, 2004, №25 (2) -pp. 183-192.

**ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ  
ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԷՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ-ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

*Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Գ. Ստեփանյան  
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

**ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

**Առանցքային բառեր:** ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, լրացուցիչ պարապմունքներ, ֆիզկուլտուրային-մարզական հետաքրքրություններ, շարժողական ընդունակություններ, առողջության ամրապնդում:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ֆիզկուլտուրային կրթության ժամանակակից մոդերնիզացիան և հումանացումը ենթադրում են հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման կայունացված ավանդույթների արմատական փոփոխություններ: Նման ուղիներից մեկը հեղինակները նշում են լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքների անցկացման ընդլայնումը:

**Հետազոտության նպատակը:** Փորձ է կատարվել դիտարկել արտադասարանային և արտադպրոցական լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքների տեղը հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են՝ ռետրոսպեկտիվ ու տրամաբանական վերլուծությունը, գիտամեթոդական նյութի էմպիրիկ ամփոփումը:

**Ստացված արդյունքների վերլուծություն:** Հիմնախնդրի վերաբերյալ գրական բազմաթիվ աղբյուրների ամփոփումը ցույց տվեց, որ տարբեր երկրների աշակերտների շարժողական ակտիվությունն իջնում է, պակասում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակը, նվազում՝ հետաքրքրությունը դասերի հանդեպ: Այդ փաստերը տագնապային են և թելադրում են կիրառել կոնկրետ միջոցներ, որոնցից է՝ լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքների ընդլայնումը: Նման պրակտիկա գոյություն ունի տարբեր երկրներում ու ապացուցված է դրանց արդյունավետությունը: Առանձին հետազոտություններ են կատարվել նաև մեր երկրում:

**Համառոտ եզրակացություն:** Հետազոտությունները վկայում են, որ լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային-մարզական պարապմունքների միջոցով հնարավոր է լուծել մի շարք մանկավարժական և սոցիալ-հոգեբանական խնդիրներ՝ բարելավել առողջության վիճակը, բավարարել աշակերտների ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրությունները, նպատակամետ մշակել շարժողական ընդունակությունները, ձեռք բերել գիտելիքներ ու կարողություններ՝ ինքնուրույն կատարելու ֆիզիկական վարժություններ:



**ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND WELLNESS CLASSES IN THE SYSTEM O SCHOOL PHYSICAL EDUCATION**

*F. G. Ghazaryan, A. G. Stepanyan  
Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yereavn, Armenia*

**ABSTRACT**

**Keywords:** Physical education, physical education class, additional classes, physical-training interests, motor abilities, health promotion.

**Research relevance:** The contemporary modernization and humanization of physical education implies radical changes in the stabilized traditions of physical education organization in public schools. According to authors, one of such ways, is the extension of conducting additional physical training classes.

**Research aim:** An attempt was made to observe the place of extracurricular physical-training classes in the public school physical education system.

**Research methods and organization:** The main methods of the research are retrospective and logical analysis, empirical summary of scientific methodological material.

**Research results and analysis:** Summarizing many literary sources on the issue showed that students' motor activity from different countries is decreasing; the number of physical education classes and interest in classes is decreasing too. These facts are alarming and dictate the application of concrete measures, one of which is the expansion of additional physical training. Such practices exist in different countries and their effectiveness has been proven. Several researches were also carried out in our country.

**Conclusion:** The researches show that through additional physical-training classes, it is possible to solve a number of pedagogical and social-psychological problems: to improve the health, to satisfy students' physical and sport interests, to develop motor skills purposefully, to acquire knowledge and abilities to do physical exercises independently.

***Сведения об авторах***

Казарян Фрунз Габриелович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры,

Государственного института физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,  
E.mail: frunz.khazaryan@sportedu.am, ORCID ID:0009-0000-7370-9238

Степанян Артак Гарникович- кандидат педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедрой теории, методики физического воспитания и адаптивной физической  
культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении. Ереван,  
Армения, E-mail: artak.stepanya@sportedu.am

### ***Information about the authors***

Frunz Gabriel Ghazaryan, DPed, Professor of the Chair of Theory of Physical Education,  
Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and  
Sport, Yerevan, Armenia, Email: frunz.ghazaryan@sportedu.am, ORCID ID:0009-0000-  
7370-9238

Artak Garnik Stepanyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Theory  
of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute  
of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 17.08.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.08.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան