

Модификация структурно-содержательных компонентов программы подготовки к заключительному этапу Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

Ковалев Алексей Михайлович

Ким Татьяна Константиновна, доктор педагогических наук, доцент

Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", Москва

Аннотация

Цель исследования – разработка модифицированной программы подготовки, направленной на совершенствование структурно-содержательных компонентов, обеспечивающих успешное выступление на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Методы и организация исследования. В процессе работы проводили анализ специальной литературы, анализ и обобщение протоколов результатов заключительных этапов олимпиады за 2020-2025 гг., педагогический эксперимент и тестирование уровня теоретической и практической подготовленности школьников по видам испытаний олимпиады (теория, спортивные игры, ПФК, гимнастика, легкая атлетика). Педагогический эксперимент проводили на базе групп подготовки сборной Москвы.

Результаты исследования и выводы. Разработана программа подготовки к заключительному этапу олимпиады. Модификация структурно-содержательных компонентов программы заключалась в разработке модулей, охватывающих основные разделы программы заключительного этапа, с выделением ключевых видов. Программа подготовки к заключительному этапу олимпиады включала 2 мезоцикла подготовки, на протяжении которых относительная величина нагрузки волнообразно повышалась, достигая максимума к 6-7 неделям подготовки. Суммарное время тренировочных занятий за 8 недель составило 185 часов (66 часов теоретических занятий, 119 – практических испытаний). Проведенное исследование показало положительное влияние разработанной программы на показатели подготовленности участников, а из 59 участников экспериментальной группы 49 стали призерами или победителями олимпиады.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, физическая подготовка, Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.

Modification of the structural and content components of the program for preparing for the final stage of the All-Russian Schoolchildren Olympiad in Physical Education

Kovalev Aleksey Mikhailovich

Kim Tatyana Konstantinovna, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Abstract

The purpose of the study is to develop a modified training program designed to improve the structural and content components that ensure successful performance in the final stage of the All-Russian Schoolchildren Olympiad in Physical Education.

Research methods and organization. In the course of the work, an analysis of specialized literature was carried out, along with the analysis and synthesis of the protocols of the results of the final stages of the olympiad for 2020–2025, a pedagogical experiment, and testing of the level of theoretical and practical readiness of students by types of olympiad tests (theory, sports games, physical fitness, gymnastics, athletics). The pedagogical experiment was conducted on the basis of the preparation groups of the Moscow team.

Research results and conclusions. A training program for the final stage of the Olympiad has been developed. The modification of the structural and content components of the program consisted of developing modules covering the main sections of the final stage program, with an emphasis on key types. The training program for the final stage of the Olympiad included 2 mesocycles of preparation, during which the relative load progressively increased in waves, reaching its peak by the 6th–7th week of training. The total training time over 8 weeks amounted to 185 hours (66 hours of theoretical classes and 119 hours of practical exercises). The conducted study demonstrated a positive impact of the developed program on participants' preparedness, with 49 out of 59 participants in the experimental group becoming prize-winners or winners of the Olympiad.

Keywords: physical education of schoolchildren, physical training, All-Russian Schoolchildren's Olympiad in Physical Education.

ВВЕДЕНИЕ. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (далее – ВсОШ, Олимпиада) является самым популярным состязанием среди учащихся общеобразовательных учреждений. В 2024/25 учебном году более 1,2 млн учащихся российских школ приняли участие в школьном этапе Олимпиады по физической культуре [1]. При этом лишь 292 учащихся прошли весь олимпиадный путь до заключительного этапа.

Статус победителя или призера заключительного этапа является наивысшим достижением, к которому стремится каждый участник ВсОШ по физической культуре. Для учащегося диплом, полученный на заключительном этапе, открывает широкие возможности для продолжения обучения в избранной сфере, так как позволяет поступить в профильный вуз без конкурса и вступительных испытаний [2]. Для школ и учителей, подготовивших победителей и призеров Олимпиады, могут предусматриваться различные награды, материальные вознаграждения и иные меры поощрения. Субъекты Российской Федерации также заинтересованы в подготовке участников своего региона к заключительному этапу, так как Олимпиада школьников становится своеобразным средством оценки качества образования и работы с одаренными занимающимися в регионах страны [3]. По этим причинам в настоящее время наблюдается стремительный рост конкуренции на ВсОШ по физической культуре, как среди учащихся, так и среди регионов, которые они представляют.

На заключительном этапе Олимпиады по физической культуре 2024/25 учебного года приняли участие 292 школьника из 81 региона страны, что стало рекордом по количеству участников за все годы проведения. Такое большое количество участников позволило увеличить и квоту победителей и призеров: 135 школьников в этом году получили данный статус. Однако был поставлен и другой, менее знаменательный «рекорд»: только участники, представлявшие 15 субъектов РФ (из 81 принявшего участие), стали победителями и призерами заключительного этапа. На рисунке 1 прослеживается тенденция к снижению количества регионов страны, подготовивших хотя бы одного победителя или призера заключительного этапа.



Рисунок 1 – Субъекты РФ на заключительных этапах Олимпиады по физической культуре последних 5 лет

Данная тенденция объясняется тем, что качество подготовки участников в различных субъектах Российской Федерации кардинально отличается. В отдельных

регионах страны созданы специализированные группы подготовки для учащихся, прошедших на заключительный этап [4, 5]. В регионах, не осуществляющих централизованную подготовку, участника тренирует школьный учитель физической культуры, зачастую не имеющий опыта в подготовке к финалу Олимпиады. В таких случаях преподаватели, как правило, не имеют специализированных знаний о том, каким образом построить процесс подготовки, как совместить в тренировочном процессе занятия по разным видам испытаний Олимпиады, какие знания необходимы участникам и т. д. [6]. В связи с этим в настоящее время среди учителей возникает запрос на создание программы подготовки участников финала ВсОШ по физической культуре [7].

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования стала разработка модифицированной программы подготовки, направленной на совершенствование структурно-содержательных компонентов, обеспечивающих успешное выступление школьников на заключительном этапе Олимпиады.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе групп подготовки сборной команды города Москвы к ВсОШ по физической культуре в течение двух месяцев. В эксперименте участвовали 59 учащихся 8–11 классов (15–18 лет), прошедшие на заключительный этап Олимпиады. До начала эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня подготовленности участников с использованием заданий заключительных этапов Олимпиады прошлых лет: тестирование включало испытания по теории, спортивным играм, прикладной физической культуре (ПФК), гимнастике и легкой атлетике. Подсчет итоговых результатов производился по формулам, применяющимся на заключительном этапе ВсОШ по физической культуре. Педагогический эксперимент проходил на протяжении 8 недель, в течение которых участники занимались по разработанной нами программе. По окончании эксперимента уровень подготовленности участников оценивался по результатам, показанным на заключительном этапе ВсОШ 2024/25 учебного года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При разработке программы подготовки учащихся к заключительному этапу всероссийской олимпиады школьников по физической культуре мы опирались на идеи В. К. Бальсевича о конверсии технологий спортивной подготовки в практику базового физического воспитания [8]. По этой причине в основу разрабатываемой программы подготовки легла блоковая периодизация спортивной подготовки. Структурно-содержательные компоненты программы строились на базе имеющихся научных разработок по подготовке к Олимпиаде [4, 5], а также анализе программ заключительных этапов последних лет [9] и результатах тестирования исходного уровня подготовленности участников эксперимента.

Период подготовки участников начался с момента окончания регионального этапа Олимпиады и продолжался до начала заключительного этапа. В 2024/25 учебном году, в год проведения нашего исследования, данный временной промежуток составил 8 недель. Весь период подготовки был разделен на 2 мезоцикла, имеющих свою ключевую направленность и специфические особенности:

– I мезоцикл (5 микроциклов (недель) в 2024/25 учебном году). Учебно-тренировочные занятия проводились на базе московских школ после учебных занятий. При планировании подготовки на данном этапе ставилась задача по включению в тренировочный процесс минимум 2 тренировок по каждому виду испытаний;

– II мезоцикл (3 недели). Был условно разделен на две части:

- II.1 (2 недели). Проводились выездные учебно-тренировочные сборы. В условиях данного этапа проводилось по два учебно-тренировочных занятия в день. При этом нагрузка регулировалась направленностью занятий, так, например, для восстановления физических возможностей учащихся и профилактики перенапряжения два дня в тренировочной неделе включали по два теоретических занятия в день без физических нагрузок;

- II.2 (1 неделя). Предсоревновательная подготовка на месте проведения заключительного этапа. Направленность подготовки на данном этапе – поддержание достигнутого уровня спортивной формы. Планирование тренировочного процесса носило индивидуальный характер и зависело от физического состояния участников, связанного с особенностями протекания акклиматизационных процессов, обусловленных местом проведения заключительного этапа Олимпиады (в 2025 году финал проходил в г. Якутске).

В структуру подготовки участников было интегрировано пять направлений, соответствующих профильным испытаниям заключительного этапа Олимпиады: теоретико-методическое испытание (теория), спортивные игры, прикладная физическая культура (ПФК), гимнастика и легкая атлетика. Распределение нагрузки по видам испытаний зависело от сложности состязательной программы, объема изучаемого материала и исходного уровня подготовленности участников.

Итоговая программа подготовки и распределение нагрузки по этапам и видам испытаний представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение нагрузки по этапам и видам испытаний при подготовке к заключительному этапу Олимпиады

| Мезоцикл | Микроцикл | Кол-во часов (занятий) на подготовку по виду | | | | | Итог за неделю, часов (занятий) | Величина нагрузки |
|---------------|-----------|--|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| | | теория | спортивные игры | ПФК | гимнастика | легкая атлетика | | |
| I | 1 | 4 (2) | 2 (2)* | | 2 (1) | - | 8 (5) | Малая |
| | 2 | 5 (2) | 3 (2)* | | 4 (2) | 4 (2) | 16 (8) | Средняя |
| | 3 | 6 (3) | 4 (2)* | | 6 (3) | 5 (2) | 21 (10) | Большая |
| | 4 | 6 (3) | 4 (2)* | | 6 (3) | 5 (2) | 21 (10) | Большая |
| | 5 | 5 (2) | 4 (2)* | | 4 (2) | 2 (1) | 15 (7) | Средняя |
| II.1 | 6 | 15 (6) | 5 (2) | 7 (3) | 12 (5) | 4 (2) | 43 (18) | Макс. |
| | 7 | 17 (7) | 7 (3) | 6 (3) | 10 (4) | 5 (2) | 45 (19) | Макс. |
| II.2 | 8 | 8 (4) | 2 (1) | 1 (1) | 4 (2) | 1 (1) | 16 (9) | Средняя |
| Итого: | | 66 (29) | 23 (11) | 22 (12) | 48 (22) | 26 (12) | 185 (86) | |

*на I этапе подготовку по испытаниям спортивные игры и ПФК было решено проводить в рамках единых тренировочных занятий

Общий объем тренировочной нагрузки в процессе подготовки составил 185 часов, из которых больше всего (66 часов или 35,7% от общего времени подготовки) было выделено на теоретическую подготовку участников, а 119 часов (64,3%) – на подготовку к практическим испытаниям Олимпиады. Из испытаний практической направленности наибольшее количество тренировочных часов было посвящено испытанию «гимнастика» (48 часов или 26% от общего времени подготовки). На подготовку по видам «спортивные игры», «ПФК» и «легкая атлетика» было затрачено

приблизительно одинаковое количество тренировочного времени (23, 22 и 26 часов соответственно).

Относительная величина нагрузки волнообразно повышалась в течение всего периода подготовки участников. При этом максимальные значения были достигнуты на этапе подготовки П.1. На этапе П.2 наблюдалось снижение величины нагрузки, необходимое для непосредственной подготовки участников к главным состязаниям (рис. 2).

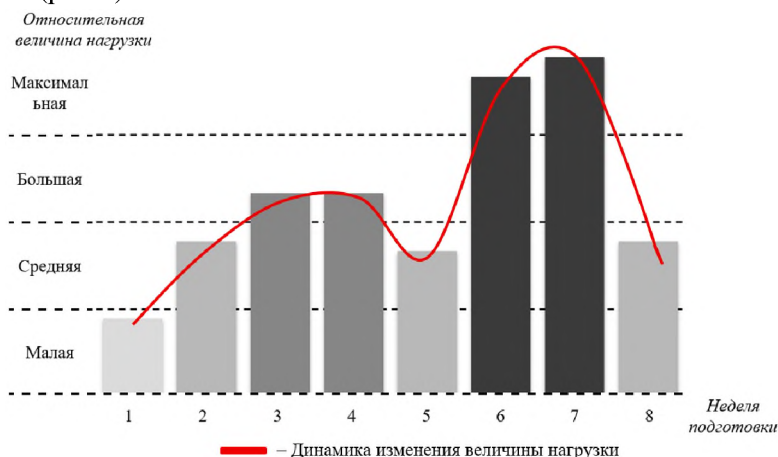


Рисунок 2 – Относительная величина тренировочной нагрузки по неделям подготовки к заключительному этапу ВсОШ и динамика ее изменения

В результате проведенного исследования было установлено положительное влияние занятий по представленной программе на уровень подготовленности участников заключительного этапа Олимпиады по физической культуре. Результаты тестирования уровня подготовленности участников эксперимента представлены на рисунке 3.

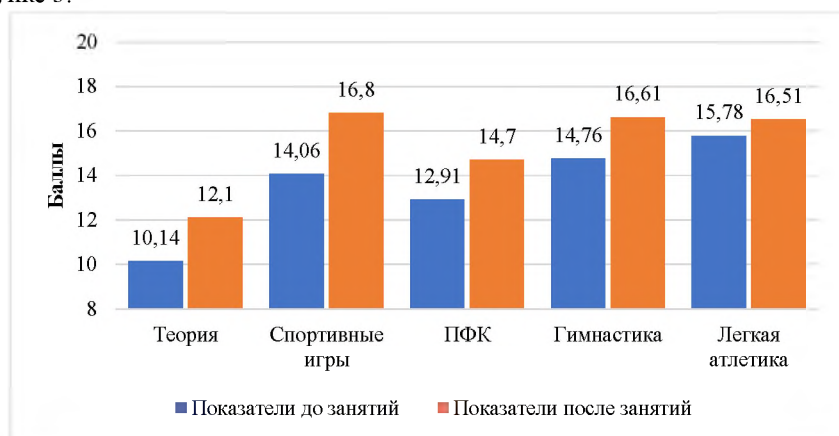


Рисунок 3 – Результаты тестирования участников опытно-экспериментального исследования по видам испытаний Олимпиады

Наибольший прирост показателей наблюдается в испытаниях по спортивным играм (2,74 балла или 19,5%) и теории (1,96 балла или 19,3%). Значительный рост подготовленности участников отмечается также в гимнастике (1,85 балла или

12,5%) и прикладной физической культуре (1,79 балла или 13,9%). Показатели в испытании по легкой атлетике выросли не столь существенно, как в других видах. Это объясняется тем, что исходные показатели участников уже находились на высоком уровне относительно других испытаний, а также тем, что период подготовки оказался слишком мал для достижения существенного прироста в испытании по легкой атлетике. Однако можно наблюдать прирост в подготовленности участников и в данном испытании на 0,73 балла или 4,6%.

Общие результаты участников за все виды испытаний до начала занятий составляли в среднем $67,66 \pm 5,83$ балла. После окончания эксперимента средняя сумма баллов участников составила $76,72 \pm 3,99$. Отмечается рост среднего показателя на 9,06 балла или на 13,4% относительно исходного уровня. Статистические различия между результатами участников до и после эксперимента были подтверждены нами с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверность различий по отдельным испытаниям, а также по сумме баллов за все виды, находится в зоне значимости ($p \leq 0.01$). Результаты стандартного отклонения в суммарных показателях за все испытания также свидетельствуют об уплотнении результатов участников после эксперимента.

Основным требованием к результатам реализации разработанной программы подготовки, а вместе с тем и одним из критериев ее эффективности, стало достижение участниками результатов уровня победителей и призеров заключительного этапа ВсОШ. По результатам подготовки с использованием представленной программы из 59 участников опытно-экспериментальной работы, представляющих сборную Москвы, 49 учащихся стали победителями или призерами (табл. 2). При этом отметим, что остальные участники эксперимента также показали высокие результаты и остановились в шаге от призовых мест.

Таблица 2 – Распределение победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады по физической культуре 2024/25 уч.г. по субъектам РФ (представлены регионы с 2 и более дипломантами)

| № | Регион | Всего участников | Победителей и призеров | |
|----|--------------------------|------------------|------------------------|------------------------------|
| | | | Всего человек | % от общего числа участников |
| 1 | г. Москва | 59 | 49 | 83,1 |
| 2 | Московская область | 48 | 24 | 50 |
| 3 | Республика Татарстан | 34 | 24 | 70,6 |
| 4 | Челябинская область | 12 | 9 | 75 |
| 5 | Хабаровский край | 8 | 7 | 87,5 |
| 6 | Республика Саха (Якутия) | 8 | 6 | 75 |
| 7 | Ульяновская область | 6 | 3 | 50 |
| 8 | Пермский край | 3 | 2 | 66,7 |
| 9 | Удмуртская Республика | 6 | 2 | 33,3 |
| 10 | ХМАО - Югра | 5 | 2 | 40 |
| 11 | г. Санкт-Петербург | 4 | 2 | 50 |

По общему количеству победителей и призеров команда Москвы заняла 1-е место среди всех регионов России. Также был показан высокий результат по соотношению количества участников и тех из них, кто стал дипломантом: 49 из 59, или 83,1 % участников. Следовательно, можно говорить о том, что представленная программа подготовки позволила добиться поставленной цели по достижению

уровня подготовленности участников, необходимого для получения статуса победителя или призера заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. По результатам реализации предложенной программы подготовки выявлена положительная динамика показателей подготовленности участников заключительного этапа Олимпиады по физической культуре. Прирост результатов по всем видам испытаний Олимпиады составил в среднем 14%. Качественным критерием успешности подготовки можно назвать результаты участников эксперимента на заключительном этапе Олимпиады: 83% участников достигли звания победителя или призера финала ВсОШ. Из 135 дипломов 49 (36,3% от общего количества) достались участникам, осуществлявшим подготовку по разработанной программе.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что блоковая периодизация спортивной подготовки может быть использована для построения подготовки участников Олимпиады школьников по физической культуре. Представленная в исследовании программа подготовки учащихся к выступлению на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» доказала свою эффективность. Следовательно, ее можно рекомендовать для использования учителям физической культуры и специалистам, реализующим подготовку участников к данному мероприятию.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Итоги всероссийской олимпиады школьников в 2024/25 учебном году (статистические данные). URL: <https://vso.edsoo.ru/public.php/dav/files/wKZ3Z83CdK5EReg/?accept=zip> (дата обращения: 18.09.2025).
2. Ковалев А. М., Ким Т. К. Анализ выступления участников из различных субъектов Российской Федерации на заключительном этапе олимпиады школьников по физической культуре // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л. Д. Назаренко, Ульяновск, 22 ноября 2024 г. Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, 2024. С. 67–71. EDN: ETLFSS.
3. Абатурова В. В., Цветкова М. С. ВсОШ как системная процедура оценки качества общего образования и развития индивидуальных интеллектуальных способностей обучающихся в Российской Федерации. DOI 10.12737/article_5c6667e7348d23.43784385 // Профильная школа. 2019. № 1. С. 17–24. EDN: YYSZFB.
4. Мачканова Е. В., Федотова А. А. Особенности построения макроцикла подготовки школьников 15-17 лет к выступлению на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету "Физическая культура" // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 301–305. EDN: MRLLLEY.
5. Организационно-педагогические условия подготовки школьников к заключительному этапу Всероссийской олимпиады по предмету "Физическая культура" / Райзих А. А., Максимова С. С., Иванова Е. С., Алабужев А. Е. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 62–65. EDN: XWVPEJ.
6. Коношенко С. М., Столярова И. В. Практика подготовки учащихся к предметной олимпиаде по физической культуре. DOI 10.46845/2071-5331-2022-1-59-69-73 // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2022. № 1 (59). С. 69–73. EDN LVUBBW.
7. Пархоменко Е. А., Банникова Т. А., Кузьмина В. В. Статистический анализ участия регионов России во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре за 2016-2020 года // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2021. С. 265–267. EDN: NZKKXE.
8. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21–22.
9. Ковалев А. М. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, как сочетание интеллектуальных и физкультурно-спортивных состязаний // Актуальные вопросы общей теории физи-

ческой культуры и спорта : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Матвеева, Москва, 2024 г. Москва : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. С. 67–72. EDN VKRKAN.

REFERENCES

1. "Results of the All-Russian Olympiad of Schoolstudents in the 2024/25 academic year (statistics)", URL: <https://vso.edsoo.ru/public.php/dav/files/wKZ3Z83CdK5EReg/?accept=zip> (accessed 18.09.2025).
2. Kovalev A. M., Kim T. K. (2024), "Analysis of the performance of participants from various constituent entities of the Russian Federation at the final stage of the school Olympiad in physical education", *Modern problems of physical education, sports and tourism, life safety in the education system*, materials of the II International scientific and practical conference dedicated to the memory of professor L.D. Nazarenko, Ulyanovsk, November 22, 2024, Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, pp. 67–71.
3. Abaturova V. V., Tsvetkova M. S. (2019) "VsOSh as a systemic procedure for assessing the quality of general education and developing individual intellectual abilities of students in the Russian Federation", *Profile school*, No. 1, pp. 17–24, DOI 10.12737/article_5c6667e7348d23.43784385.
4. Machkanova E. V., Fedotova A. A. (2020), "Features of constructing a macrocycle of preparing schoolchildren aged 15-17 for performance at the All-Russian Olympiad of Schoolstudents in the subject "Physical Education"", *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 4 (182), pp. 301–305.
5. Raizikh A. A., Maksimova S. S., Ivanova E. S., Alabuzhev A. E. (2017), "Organizational and pedagogical conditions for preparing schoolchildren for the final stage of the All-Russian Olympiad in Physical Education", *Theory and practice of physical education*, No. 1, pp. 62–65.
6. Konyushenko S. M., Stolyarova I. V. (2022), "Practice of preparing students for the subject Olympiad in physical education", *Bulletin of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences*, No. 1 (59), pp. 69–73, DOI 10.46845/2071-5331-2022-1-59-69-73.
7. Parkhomenko E. A., Bannikova T. A., Kuzmina V. V. (2021), "Statistical analysis of the participation of Russian regions in the All-Russian Olympiad of Schoolstudents in Physical Education for 2016-2020", *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism*, Krasnodar, pp. 265–267.
8. Balsevich V. K. (1993), "Conversion of high technologies of sports training as a current direction for improving physical education and sports for all", *Theory and practice of physical education*, No. 4, pp. 21–22.
9. Kovalev A. M. (2024), "All-Russian Olympiad of Schoolstudents in Physical Education as a Combination of Intellectual and Sports Competitions", *Current issues in the general theory of physical education and sports*, materials of the All-Russian scientific conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of the birth of L.P. Matveev, Moscow, Russian University of Sports "GTSOLIFK", pp. 67–72.

Информация об авторах:

Ковалев А. М., аспирант кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0000-8229-4046, SPIN-код 9867-0721.

Ким Т. К., профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, ORCID: 0000-0003-2398-958X, SPIN-код 1761-0461.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.09.2025.

Принята к публикации 20.11.2025.