

Матюшкин Владимир Васильевич

учитель

МБОУ «Первомайская СОШ»

с. Первомайское, Чувашская Республика

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

***Аннотация:** в статье обобщается опыт подготовки обучающихся общеобразовательной школы к всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Описаны этапы подготовки: выявление способных обучающихся, базовая, техническая и теоретическая подготовка, непосредственная подготовка к олимпиаде и анализ результатов, а также методические приемы, повышающие результативность выступлений.*

***Ключевые слова:** всероссийская олимпиада школьников, физическая культура, олимпиадная подготовка, одаренные обучающиеся, теоретико-методическое испытание, практические испытания, индивидуальный подход.*

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре – одно из самых массовых предметных состязаний и важная форма работы с обучающимися, проявляющими способности в области физической культуры и спорта. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» относит выявление и поддержку лиц, проявивших выдающиеся способности, к задачам государства и прямо называет олимпиады и спортивные мероприятия средством выявления у обучающихся способностей к занятиям физической культурой и спортом [3]. Этапы, сроки и правила проведения олимпиады установлены приказом Министерства просвещения Российской Федерации [4].

Многолетний опыт работы учителем физической культуры убеждает, что высокий результат на олимпиаде складывается из планомерной работы на уроках и во внеурочной деятельности, а не из нескольких недель интенсивных занятий

перед школьным этапом. Среди моих воспитанников есть призеры заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, и в статье я хотел бы поделиться опытом их подготовки.

Прежде всего необходимо учитывать особенности самой олимпиады. Она проходит в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный. В комплекты олимпиадных заданий могут входить теоретические и практические задания [4]. По физической культуре это теоретико-методическое испытание, проверяющее знания истории олимпийского движения, основ теории и методики физического воспитания, гигиены и правил соревнований, и практические испытания, которые, как правило, включают гимнастику, спортивные игры, прикладную физическую культуру и легкую атлетику. Таким образом, от участника требуется разносторонняя подготовленность, поэтому подготовка строится по нескольким направлениям и проходит ряд этапов (табл. 1).

Таблица 1

Этапы подготовки обучающихся к олимпиаде

Этап	Сроки	Основное содержание работы
1. Выявление способных обучающихся	5–7 классы, в течение учебного года	Наблюдение на уроках, тестирование физической подготовленности, анализ динамики результатов
2. Базовая подготовка	В течение учебного года	Общая физическая подготовка, освоение техники гимнастических упражнений и спортивных игр, изучение теории
3. Непосредственная подготовка к олимпиаде	За 4–6 недель до этапа	Выполнение заданий в олимпиадном формате, решение заданий прошлых лет, пробная олимпиада
4. Анализ результатов	После каждого этапа	Разбор ошибок, корректировка индивидуального плана подготовки

Первый этап – выявление способных детей. Работа начинается уже в 5–7 классах, тем более что участвовать в школьном этапе олимпиады можно с 5 класса. На уроках я обращаю внимание на учеников, которые быстро осваивают новые двигательные действия, стабильно показывают высокие результаты в контрольных упражнениях, проявляют интерес и настойчивость. По результатам тестирования в начале и в конце учебного года важно оценивать не только текущий уровень, но и темпы прироста: ученик со средними показателями, но быстрым

прогрессом нередко оказывается перспективнее. Нужно учитывать и то, что периоды ускоренного развития физических качеств у девочек смещены на один-два года раньше, чем у мальчиков, и короче по продолжительности, это требует особого подхода к планированию их подготовки [1].

Второй этап – базовая подготовка в течение всего учебного года. Одного урока для нее недостаточно: как отмечает В.К. Бальсевич, традиционный школьный урок не может обеспечить учащимся нужного тренировочного эффекта, поэтому урочные занятия необходимо дополнять систематической внеурочной работой, используя возможности спортивной подготовки [1]. Основой служит общая физическая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости и гибкости. Это соответствует принципу возрастной адекватности, согласно которому до возрастного созревания организма доминирующим направлением должны быть широкое общее физическое образование и всестороннее воспитание физических качеств [2]. При планировании нагрузки учитываю сенситивные периоды развития физических качеств [5], а также принципы непрерывности и постепенного наращивания тренирующих воздействий [2]: занятия проходят регулярно, без длительных перерывов, а нагрузка повышается постепенно.

Отдельное внимание уделяется технике упражнений, входящих в олимпиаду. Акробатическая комбинация составляется с учетом возможностей конкретного ученика: в специализированной подготовке принцип индивидуализации распространяется на методы и на содержание занятий [2]. Чисто выполненные элементы средней сложности приносят больше баллов, чем сложный элемент с ошибками, поэтому главным требованием остается качество исполнения. В спортивных играх ведение, передачи и броски мяча отрабатываются в условиях ограниченного времени. Полоса препятствий разучивается расчлененно-конструктивным методом, т.е. сначала по отдельным участкам с последующим соединением в целое, после чего добавляется работа на время [5].

Теоретическая подготовка слабое место многих участников. Передача специальных физкультурных знаний является одной из образовательных задач физического воспитания [5], однако физически сильные ребята нередко теряют баллы именно в теоретико-методическом испытании. Поэтому материал разбит на тематические блоки: история олимпийского движения, физические качества и методы их развития, гигиена, правила видов спорта, первая помощь. На уроках используются короткие теоретические «пятиминутки», а на занятиях олимпиадной группы рассматриваются задания прошлых лет. Хорошо зарекомендовал себя прием, когда ученики сами составляют вопросы друг для друга.

Третий этап – непосредственная подготовка к олимпиаде за 4–6 недель до очередного этапа. Задания выполняются в формате, приближенном к олимпиадному, а в завершение проводится пробная олимпиада с судейством и ограничением времени. По сути, это применение соревновательного метода, который позволяет выявить уровень подготовленности, стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и воспитывать волевые качества [5]. Такие «репетиции», как и выездные соревнования, снижают волнение и помогают ученику заранее спланировать разминку и распределение сил.

Четвертый этап – анализ результатов. Здесь удобно опираться на процедуры, предусмотренные самим порядком: после выполнения заданий жюри проводит их анализ, знакомит участников с критериями оценивания и типичными ошибками, а по запросу участника проводит показ его работы [4]. Затем мы с учеником проводим разбор, в ходе которой анализируется достигнутый результат и намечаются пути дальнейшей работы [5], и корректируем индивидуальный план подготовки. Неудачное выступление при таком подходе становится источником информации, а не поводом для разочарования.

Опыт показывает, что такая система полезна не только будущим призерам. У всех ребят олимпиадной группы повышается физическая подготовленность, расширяются знания в области физической культуры и формируется устойчивый интерес к занятиям спортом.

Таким образом, успешная подготовка к олимпиаде по физической культуре строится на раннем выявлении способных обучающихся, систематической работе в течение всего учебного года, сочетании теоретической и практической подготовки, индивидуальном подходе и регулярном анализе результатов.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с. – ISBN 978-5-9718-0311-9. EDN RYRQYV
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Спорт, 2025. – 520 с. – ISBN 978-5-907601-90-1.
3. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2026) // КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 10.09.2026).
4. Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.11.2020 №678 (ред. от 03.08.2026) // СПС «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400311428/> (дата обращения: 15.09.2026).
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.