

менный бесшажный ход, 50-100 м. – свободное передвижение, 150-200м. – бесшажный ход (попеременный или одновременный).

Количество серий в одном занятии 8-12. В каждый недельный цикл включал по два подобных учебно-тренировочных занятия. Планирование недельного цикла не отличалось от общепринятого, а специализированные учебно-тренировочные занятия проводились в виде тренировок в среду и субботу.

Сравнивая результаты подготовки наблюдаемых групп лыжников (табл. 2), при одинаковых условиях скольжения и смазки лыж, мы пришли к выводу, что методика тренировки спортсменов группы «Б», более рациональна и прогрессивна в плане роста спортивных результатов (разница в 0,64 мин).

Таблица 2. Результат контрольного старта на дистанции 5 км (классическим стилем) (мин).

Группа спортсменов	Результат ( $\pm m$ )
А	18,11 $\pm$ 0,128
Б	17,47 $\pm$ 0,129

**Заключение.** Следует отметить, что достижения высоких спортивных результатов необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- в соревновательном периоде, с целью развития и поддержания уровня силовой выносливости, необходимо применять необходимую тренировочную нагрузку;
- в качестве основных средств следует применять передвижение попеременным и одновременным бесшажными ходами, а также одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- интенсивность тренировочной нагрузки, реализуемой повторно-переменным должна быть околосоревновательной и соревновательной (ЧСС = 170-190 уд/мин.);
- на этапе предварительной подготовки в каждом недельном цикле должно быть не менее двух специальных учебно-тренировочных занятий.

Список литературы

1. Аграновский, М.А. Гонки на лыжах / М.А. Аграновский, Х.Х. Гросс, Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 70 с.
2. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
3. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебник для ин-тов физ. культуры / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. – 227 с.

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*В.А. Барков, В.Р. Минахметов  
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Анализ научно-методической литературы и практика организации физического воспитания свидетельствуют о том, что в физическом воспитании учащихся сложилась весьма проблемная ситуация, суть которой заключается в несоответствии эффективности физического воспитания и предъявляемых к нему требований. У учащихся начальной школы падает интерес к формам, средствам и методам, применяемым в физическом воспитании. Уровень физической подготовленности значительной части школьников не отвечает предъявляемым нормативным требованиям. Поэтому для повышения эффективности физического воспитания необходимо активизировать учебную деятельность учащихся как в режиме учебного предмета «Физическая культура и здоровье», так и дополнительной формы занятий – «Час здоровья и спорта». Данные урочные формы занятий требуют научно обоснованного подхода к их содержанию для получения высокого образовательного, воспитательного и оздоровительного эффекта.

На основании вышеизложенного можно заключить, что исследования, направленные на своевременное выявление организационных и методических проблем физического воспитания учащихся младших классов являются актуальными, позволяющими внести необходимые коррективы в учебно-воспитательный процесс и как результат – повысить их физическую подго-

товленность, сформировать жизненно важные знания, умения и навыки, воспитать личностные качества.

Цель работы заключалась в выявлении и анализе проблем развития физического воспитания детей первой ступени общего среднего образования.

**Материал и методы.** Работа выполнялась в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся» путем проведения анализа нормативной и программно-методической документации [1, 2].

**Результаты и их обсуждение.** Существенным шагом Министерства образования Республики Беларусь в направлении оздоровления учащихся средствами физической культуры явилось введение в школьную систему физического воспитания учебных занятий «Час здоровья и спорта». Однако отметим, что для проведения этих занятий на первой ступени образования недостает учебно-методического сопровождения, позволяющего успешно решать задачи физического воспитания. В связи с этим следует разработать и экспериментально обосновать рациональные подходы к применению на занятиях средств физического воспитания, адекватных психофизическому и функциональному развитию детей. Нам представляется весьма перспективным использование на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» специально выверенных подвижных игр в их взаимосвязи с элементами эстафет, оптимально обеспечивающих повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

В соответствии с частью второй пункта 1 Комплекса мер по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва, утвержденного Министерством спорта и туризма Республики Беларусь 30. 09. 2015 года, указано на необходимость обеспечения проведения уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на первой ступени общего среднего образования не учителями начальных классов, а учителями физической культуры (имеющими соответствующее образование по направлениям специальностей физической культуры и спорта). Анализируя содержание данного документа можно заключить: проведение уроков «Физическая культура и здоровье» доверяется учителям физической культуры, а учебных занятий «Час здоровья и спорта» остается за учителями начальных классов; учебный предмет «Физическая культура и здоровье» должен быть направлен на подготовку спортивного резерва в стране (а не на оздоровление учащихся), что не реально в условиях школьного образовательного процесса. На наш взгляд, эту проблему успешно можно решить путем качественной подготовки учителей младших классов к проведению уроков «Физическая культура и здоровье», а.и. трансформации учебных часов, отведенных студентам (будущим учителям начальных классов) на учебный предмет «Физическая культура», в учебный предмет «Физическая культура с методикой обучения», тем самым сохранив за учителями начальных классов уроки «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта».

Не мотивирует должным образом младших школьников к занятиям физической культурой аттестация результатов их учебных достижений на содержательно-оценочной основе, экспериментально обоснованная как эффективная в 2012 году на учащихся III классов. Следует напомнить, что суть учения в физическом воспитании заключается в приобретении учащимся специальных знаний, двигательных умений и навыков, развитии двигательных способностей, способов мышления, формировании личности. При этом оценка для учащегося выступает стимулирующей, усиливающей мотивы его учебной деятельности.

Отсутствие отметки по физической культуре в младших классах беспокоит не только детей, но и их родителей, не безразличным к здоровью своего ребенка, к его двигательным задаткам и способностям, физической подготовленности. Отметка по физической культуре указывает на то, что должна указывать на то, что должны предпринимать родители для успешного формирования у ребенка «школы движений», как следует воздействовать физическими упражнениями на организм школьника для укрепления здоровья, какой избрать вид спорта, используя систему дополнительного физкультурного образования.

Наряду с положительными результатами, разработчиками безотметочной системы были выявлены и слабые стороны содержательно-оценочной аттестации. Так, наименьший уровень креативности и продуктивности учащиеся опытных классов проявили в процессе развития дви-

гательных способностей (силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости) по причине ухудшающегося состояния их психофизического здоровья. Данное исследование было проведено на детях только Гомельской области, что также ставит под сомнение объективность полученных результатов по введению безотметочной аттестации.

**Заключение.** Анализ нормативной и программно-методической документации по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и занятию «Час здоровья и спорта» указал на имеющие место проблемы в совершенствовании физической культуры с младшими школьниками.

#### Список литературы

1. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2016/2017 уч. году». – Утв. 30 июня 2016 г.
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для второго класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: НИО, 2016.

## ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОКСУ

*Л.В. Большаков, Е.Н. Толочко  
Витебск, ВГМУ*

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию. Широко распространенной является методика, рекомендующая обучение отдельным простым техническим приемам с постепенным переходом к более сложным. Технику того или иного приема преподают без учета многообразия условий, в которых он обычно применяется в бою, то есть в отрыве от тактических вариантов использования этого приема [1]. На наш взгляд, устранение указанных недостатков целесообразнее всего начать с решения вопроса об объеме знаний и умений боксера - новичка.

Цель работы – определение основных технических и тактических приемов, применяемых при начальном обучении в боксе.

**Материал и методы.** В педагогическом исследовании принимали участие студенты УО «ВГМУ» 1–2 курса в возрасте 17–18 лет занимающиеся в секции бокса. Использовались следующие методы исследования: педагогические наблюдения, анкетный опрос, сравнительно-сопоставительный анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Мы предлагаем следующую последовательность обучения: основной упор делать на овладение разнообразными финтами, подготавливающими атаку, на проведение атаки, смещениях после ее проведения и выполнения страхующих действий [2]. Средства для начального обучения должны избираться в зависимости от способностей занимающихся.

Далее следует обучение прямому удару:

1. Прямой удар левой рукой в подбородок с перемещением вперед назад.
2. Прямой удар левой рукой в туловище также с перемещением.
3. Прямой удар правой рукой в подбородок с перемещением вперед назад.
4. Прямой удар правой рукой в туловище с перемещением.
5. Атаки левой прямой рукой в подбородок и туловище с перемещением.
6. Тоже правой рукой.

Необходимо научить новичков выполнять эти движения так, чтобы каждый удар с перемещением вперед выполнялся одновременно с приставкой толчковой ноги [1]. С перемещением назад правша должен наносить удар под правую ногу, а левша – под левую. При освоении всех этих упражнений необходимо добиваться скоростных движений рук и ног. Далее следует перейти к обучению прямым ударам с перемещением во фронтальной стойке и к смешанному перемещению с переходом из таковой стойки во фронтальную и вновь в боковую. Все перечисленные упражнения необходимо тренировать в левосторонней и правосторонней стойках в течение довольно