

профилактики утомления зрения и заболеваний опорно-двигательного аппарата способствуют улучшению состояния позвоночника, формированию правильной осанки, а также профилактике офтальмологических заболеваний. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве [11].

#### Использованная литература

1. Апрасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Априасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21-23 ноября 2007 г. / Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк, 2007. – Т. 3. – С. 86–91.
2. Федеральный закон «Об информации информатизации и защите информации // Принят Государственной думой 25 января 1995 г.
3. Антипин, Н.И. Физическая подготовленность школьников 9–10 лет, участников проекта «Один ученик – один компьютер» / Н.И. Антипин, С.В. Шарапов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2012. – № 7. – С. 162–165.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62–63.
5. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии современного студента и выпускника / Н.И. Антипин // Реализация в вузах образовательных стандартов нового поколения. Материалы научно-практической конференции. Новополоцк: ПГУ, 2008. – 380 с. – С. 173–177.
6. Козырева, К.О. Оптимизация физической подготовленности школьников в учебном процессе с электронными средствами обучения / К.О. Козырева // Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого госуд. Ун-та (электронный ресурс). – Новополоцк: Полоцкий гос. ун-т, 2017. – Вып. 18 (88). Образование, педагогика. – Электрон. опт. диск. – С. 243–245.
7. Киселев, Ю.Н. Контроль за эмоциональным состоянием и психологической активностью в процессе самостоятельных занятий физ. культурой и спортом / Ю.Н. Киселев. – Л.: Знание, 1987. – 16 с.
8. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.
9. Баранова, Т.И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий Чернобыльского загрязнения / Т.И. Баранова. – Дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 130 с.
10. Баршай, В.М. Методология научно-обоснованного программирования физических нагрузок оздоровительной направленности – одна из важных проблем в подготовке валеологов / В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1995. – С. 19–21.
11. Антипин, Н.И. Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. Ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 11. С. 114–117.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи, В.В. Баркова*

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь  
e-mail: v.barkov@grsu.by

**Актуальность.** Совершенствование методик начальной подготовки юных спортсменов по праву относится к числу приоритетных направлений спортивного и физкультурного образования. Чрезвычайно велико значение данных подходов особенно для юных спортсменов, занимающихся футболом, на что указывают многочисленные исследователи и тренеры [1; 2]. В процессе обучения технике игры в футбол тренерами-преподавателями используются разнообразные средства и методы спортивной тренировки, в том числе тренажерные устройства и технические средства обучения, выступающие в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Их ценность

при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждое из них может служить моделью игровых действий. При этом совпадение условий двигательной деятельности позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие требованиям игры в футбол. Вместе с тем следует отметить, что в практике тренировочной работы вопросам совершенствования технической подготовки юных спортсменов уделяется недостаточно внимания, что усложняет процесс адаптации детей к специфическим условиям соревновательной деятельности. Поэтому попытку совершенствования тренировочного процесса путем целенаправленного формирования у юных спортсменов технико-тактических навыков игры в футбол с помощью авторского разработанного тренажерного устройства следует признать весьма актуальной и своевременной.

**Цель исследования** – совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе применения тренажерного устройства.

**Материалы и методы.** Как уже отмечалось, в практике тренировочной работы вопросам совершенствования учебно-тренировочного процесса юных спортсменов уделяется недостаточно внимания, что затрудняет процесс их адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности, тем более в игровых видах спорта, в которых формированию двигательных умений и навыков, составляющих основу соревновательной деятельности, отводится роль приоритетного фактора. Поэтому нами была принята попытка разработки и научного обоснования эффективности применения в тренировочном процессе путем целенаправленного развития у юных спортсменов основ техники игры с помощью авторского разработанного тренажерного устройства.

На основе анализа научно-методической литературы и программно-нормативных документов по вопросам организации физического воспитания и спортивной тренировки юных спортсменов охарактеризованы основные положения, связанные с повышением качества технической подготовленности юных футболистов. В условиях педагогического эксперимента и тестирования разработана технология формирования у занимающихся специальных двигательных способностей на основе применения тренажерного устройства, которое содержит следующие элементы: детские пластиковые гимнастические обручи (8–10 штук), соединенные между собой с возможностью последовательного их расположения в горизонтальной плоскости для выполнения с их помощью различных способов передвижения в ходьбе, беге, прыжках, на одной и двух ногах, завершающихся ударом по мячу в выставленную цель в виде конуса, служащего для попадания мячом в конце прохождения маршрута.

Содержание комплекса упражнений, выполняемых с помощью тренажерного устройства, характеризовалось тем, что детям предлагалось первое упражнение достаточно простое по технике выполнения и являлось, по сути своей, специально подготовительным, а второе и третье упражнения были из арсенала подводящих упражнений футболистов.

Известно, что развитие специальных двигательных способностей у занимающихся спортом в большинстве своем базируется на выполнении сложно-координационных движений за счет физических упражнений, обладающих новизной. Создавать непривычные условия с заранее оговоренными тренером-преподавателем вариантами их выполнения, как правило при дефиците времени, возможно с помощью смены способа выполнения двигательных действий, изменения временных и пространственных параметров движений.

Основной метод выполнения упражнений на тренажерном устройстве – повторный. Режим работы средней интенсивности. При появлении утомления – переход на другой вариант упражнения или предоставление занимающимся отдыха, соответствующего степени их физического утомления. Продолжительность занятий как в ЭГ, так и в КГ – 60 минут, три раза в неделю.

Предлагаемая экспериментальная методика включает в себя особенность проведения экспериментальных занятий, заключающаяся в том, что в подготовительной час-

ти каждого занятия в течение 8–10 минут применялись следующие комплексы физических упражнений:

- общеразвивающие упражнения на тренажерном устройстве для функциональной разминки стопы и голени (разновидности ходьбы, бега, прыжков) с различной интенсивностью и объемом работы (2–3 мин);
- упражнения для голеностопного сустава, выполняемые на тренажерном устройстве с сопротивлением веса собственного тела (3–4 мин);
- упражнения с футбольным мячом (заключающиеся в попадании им в неподвижно расположенный конус (3–4 мин).

Данная методика реализовывалась в течение учебного года (с сентября 2018 по май 2019 года). Дети ЭГ и КГ занимались в спортивном учреждении «Гродненский футбольный клуб СДЮШОР «Неман».

В контрольной группе техническая подготовка проводилась традиционным путем за счет выполнения общепринятых подготовительных, подводящих и соревновательных упражнений.

#### **Результаты и их обсуждение.**

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей у футболистов обеих групп и проведен сравнительный анализ полученных результатов (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

| Показатели | Исходные данные |            |      |       | Конечные данные |            |      |       |
|------------|-----------------|------------|------|-------|-----------------|------------|------|-------|
|            | ЭГ<br>M±m       | КГ<br>M±m  | t    | P     | ЭГ<br>M±m       | КГ<br>M±m  | t    | P     |
| 1*         | 2,06±0,20       | 2,00±0,13  | 0,24 | >0,05 | 2,76±0,14       | 2,18±0,20  | 2,41 | <0,05 |
| 2*         | 3,59±0,41       | 3,35±0,39  | 0,42 | >0,05 | 5,06±0,34       | 3,94±0,41  | 2,12 | <0,05 |
| 3*         | 10,21±0,88      | 10,47±0,71 | 0,23 | >0,05 | 13,15±0,79      | 10,97±0,54 | 2,30 | <0,05 |
| 4*         | 11,42±0,24      | 11,58±0,41 | 0,51 | >0,05 | 10,78±0,17      | 10,81±0,26 | 0,10 | >0,05 |
| 5*         | 15,90±0,53      | 15,46±0,42 | 0,64 | >0,05 | 12,75±0,20      | 13,88±0,25 | 3,52 | <0,01 |
| 6*         | 4,48±0,45       | 3,88±0,35  | 1,05 | >0,05 | 1,79±0,23       | 3,07±0,20  | 3,61 | <0,01 |

Примечание: 1\* – жонглирование мячом (ногой) (кол-во раз); 2\* – удары в горизонтальную цель (баллы); 3\* – удар по мячу на *max* расстояние (м); 4\* – челночный бег 4х9 м (с); 5\* – время ведения мяча 4х9 м (с); 6\* – разница в результатах бега 4х9 м с ведением мяча и челночного бега 4х9 м (с).

Анализ результатов, представленных в таблице, свидетельствует о том, что значимых различий в уровне развития координационных способностей мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента не имело места. Однако введение в учебный процесс экспериментальной методики, основанной на специальных упражнениях, выполняемых на тренажерном устройстве, привело к тому, что по большинству тестов, задействованным в эксперименте, были получены существенные превосходства ЭГ над КГ, что следует рассматривать как положительное влияние содержания специальных упражнений, выполняемых на тренажерном устройстве, на формирование основ технических двигательных действий игры в футбол. Анализируя результаты, представленные в таблице, можно отметить, что за период эксперимента у мальчиков контрольной группы результаты изменились, однако статистически недостоверно ( $p > 0,05$ ).

**Заключение.** Экспериментальная методика повышения технической подготовленности юных футболистов, основанная на применении специальных упражнений, выполняемых с помощью тренажерного устройства, была научно обоснована тем, что до и после

эксперимента проводилось тестирование детей опытных групп по показателям технической подготовленности. Полученные результаты исследования обработаны и интерпретированы с использованием современных методов математической статистики.

Полученные в педагогическом эксперименте результаты тестирования в ЭГ статистически отличаются от результатов КГ.

#### Использованная литература

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*А.Э. Богатырёва*

Оршанский колледж учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Орша, Республика Беларусь  
e-mail: matem220@mail.ru

**Актуальность.** Распространенное средство организации физического воспитания в начальном звене школы – разнообразные игры. Как показывает практика, занятия подвижными играми направлены на решение образовательных и оздоровительных задач. В связи с этим в учебной программе «Физическая культура и здоровье» значительное место по объему занимает игровой материал, который рекомендуется как эффективное средство освоения основных разделов программы: легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Вместе с тем, регулярное проведение игр в процессе физического воспитания детей способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, а также увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье, что рассматривается как актуальная проблема в современной методике.

**Цель** – выявление эффективности использования считалок в повышении мотивации учащихся к выполнению учебных заданий на уроках физической культуры.

**Материалы и методы.** Авторское исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 7 г. Орши». Респондентами выступили 63 учащихся 3–4 классов, 17 учащихся колледжа специальности «Физическая культура», 7 учителей СШ № 3, 7, 21 г. Орши. Нами были использованы общие педагогические методы: эмпирическое наблюдение, анкетирование, опрос, теоретический анализ научно-педагогических изданий, программного обеспечения.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение учебных программ для I ступени общего среднего образования по предмету «Физическая культура и здоровье» показывает, что подвижные игры включены в различные разделы и занимают около 20–30% от общего времени урока. Так, например, программа содержит следующие игры: «Два мороза», «Заяц в огороде», «Эстафеты с предметами» и др. (1 кл.); «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Кто самый быстрый» (на лыжах) и пр. (2 кл.); «Круговая эстафета», «Салки», «Охотники и утки» и др. (3–4 кл.).

Отмечается, что многие подвижные игры требуют наличия водящего или очередности, где в большинстве случаев именно считалка выступает специальной