

#### Использованная литература

1. Золотова, М.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младшего школьника в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» материалы XXIII Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна 2013. – С. 136–141.
2. Золотова, М.Ю., Маскаева Т.Ю. Весёлая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 40-47.
3. Чайченко, М.В. Роль семь в формировании здорового образа жизни школьников младших классов // XIX «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна 2009. – С. 141–142.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕБ-СЕРВИСА**

*Ю.С. Каплуновская*

Учреждение «Витебский областной центр физического воспитания и спорта  
учащихся и студентов»

*Н.А. Цвирко, В.В. Шарова*

Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: kaplunovskaja\_@mail.ru

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» требует от учащихся, помимо навыков, значительных знаний. Учебной программой по предмету в разделе «Основы физкультурных знаний» определен комплекс требований к знаниям учащихся для выполнения цели предмета в целом – формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учётом их возрастно-половых особенностей. Знания, раскрывающие сущность общих вопросов в области физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни, а также о методических основах использования средств физического воспитания в конкретных формах и направлениях играют важную роль в жизни человека. Именно на основе таких знаний у населения формируются правильные взгляды и глубокие убеждения о пользе и необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом для здоровья, активной плодотворной жизнедеятельности.

Однако, как показывают исследования и практика школьники владеют недостаточными физкультурными знаниями, что соответственно негативно отражается на ведении учащимися здорового образа жизни и отношении к своему здоровью [1, 2]. Вопрос владения теоретическими знаниями стал особо остро после введения предметной олимпиады, которая впервые была проведена в Республике Беларусь 2018/2019 учебном году [3].

Цель исследования – изучить уровень теоретической подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

**Материалы и методы.** Материалом анализа выступили содержание и результаты теоретического этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье». Исследование проводилось среди учащихся 8–11 классов учреждений общего среднего образования Витебской области. Всего в тестировании приняло участие 820 человек из 25 регионов. Большинство участников исследования составили юноши (60,2%). Использовались следующие методы исследования: наблюдение, изучение и анализ нормативно-правовых документов и тестирование. Для всех учащихся были разработаны единые теоретические задания. Это позволяет нам судить

об объективности данных тестирования. Теоретический тест состоял из 50 вопросов, правильный ответ на каждый из которых оценивался в 1 балл, таким образом можно набрать максимально 50 баллов. Тесты включали в себя 35 вопросов открытого типа, 15 вопросов закрытого типа.

При разработке непосредственной серверной части веб-сервиса использовались такие технологии как: ASP.NET Core 2.1, C#, Entity Framework Core, MS SQL Server, SignalR Core. Для реализации клиентской части – JavaScript, React, CSS, HTML.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты теоретического этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье» показали, что многие вопросы вызвали значительные затруднения у участников, и как следствие, 20 человек не показали результаты выше 10 баллов. Юноши справились с заданиями немного

лучше девушек – 44,6% и 40,0%, соответственно. Исследования показали, что уровень владения теоретическими знаниями в области составил всего лишь 42,3%, в то время как по итогам республиканской олимпиады этот показатель составляет 66,9%.

Данные исследования, показывают, что отсутствие у школьников теоретических знаний по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитание, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой. Уроки включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому учащимся зачастую приходится самостоятельно заниматься изучением теоретического материала. В программных требованиях рекомендуется оценивать знания учащихся, но каким образом это делать не указывается.

Проанализировав ведущие факторы проблемы формирования у школьников знаний по предмету «Физическая культура и здоровье», а также подтвердив низкий уровень их теоретической подготовленности, кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины совместно с кафедрой информатики и информационных технологий ВГУ имени П.М. Машерова был разработан проект (научные руководители Новицкий П.И. и Прохожий С.А.), который должен изменить интерес и отношение учащихся к изучению физкультурных знаний и существенно повысить эффективность образовательного процесса.

Поскольку в современном мире электронные гаджеты есть практически у каждого, то и проект связан непосредственно с их использованием. Разработка представляет собой обучающий веб-сервис, позволяющий создавать, управлять и проходить тесты на произвольную тематику, который соединяет в себе несколько методик: тренажер и игровые механики. Тренажер представлен тестами различных категорий и сложностей. Можно проходить и изучать новый материал, а также повторять уже пройденный. Можно решать тесты по одной определенной теме. Игровая форма реализована в виде состязания: пользователь выбирает, какой курс он хочет пройти онлайн и дожидается своего противника. Как только противник найден, начинается соревнование. Выигрывает тот, кто будет отвечать не только правильно, но и быстро. За правильный ответ пользователь получает очки, которые зависят от сложности вопроса. Если пользователь дает быстрый, но не верный ответ, то получает штраф в половину очков за вопрос. Вопросы для совместного прохождения выбираются из всех вопросов курса.

Данную разработку планируется внедрить во все учреждения образования Витебской области. Он должен значительно облегчить работу учителя:

1. позволит объективно оценить теоретические знания учащихся;
2. тесты по разделам можно давать как домашнее задание учащимся, а затем на уроках можно будет это просто проверить;

3. учащимся, освобожденным от практических занятий можно дать задания по теоретической подготовке, путем решения тестов;

4. зачастую уроки физической культуры проводятся в двух-трех классах одновременно, тем самым теоретическую подготовку проводят вне спортивного зала.

Реализация этого проекта позволит заинтересовать учащихся и соответственно повысить уровень их теоретической подготовки. Повышение уровня теоретических знаний соответственно повысит и практические навыки, т.к. учащиеся станут более рационально использовать свой потенциал.

**Заключение.** Результаты исследования теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, в целом, говорят о неудовлетворительном состоянии в учреждениях педагогического процесса по формированию физкультурных знаний учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Создание веб-сервиса затрагивает решение многих актуальных практических задач: изменить отношение и убеждения детей в необходимости ведения ЗОЖ и отношения к своему здоровью, дает возможность заинтересовать учащихся и готовить увлеченных физической культурой и спортом людей, повышать мотивацию учащихся к изучению теории, предоставит возможность комплексно оценить индивидуальные знания учащихся, выявить пробелы в направлениях, повысить успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье».

#### Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Проблемы теоретической подготовки учащихся общеобразовательных школ по предмету «физическая культура и здоровье» / П.И.Новицкий, Т.В. Чепелева, В.И. Павроз // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67)Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 360–361.

2. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А.И.Новицкая, П.И.Новицкий // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 апреля 2017 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – Т.1. – С. 384–385.

3. Инструкция о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным пред-метам, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.11.2003 №73 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа : <http://www.pravo.by>. – Дата доступа : 19.10.2019.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ПРИОРИТЕТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГА И ПРЫЖКОВ В ЛЕСТНИЦУ

*И.А. Ковачева*

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация  
e-mail: Kovacheeva56@mail.ru

**Актуальность.** Исследования, подтверждающие эффективность применения бега и прыжковых упражнений в лестницу в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и сегодня [2, 3, 4]. Занятия на лестничном пролете позволяет снизить загруженность спортивного зала и разнообразить двигательную активность. Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно и неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами