

Использованная литература

1. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. В. Невдах. – Минск, 2009. – 104 с.
2. Положение о республиканском легкоатлетическом спортивно-массовом мероприятии «300 талантов для Королевы» по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой. – Минск, 2018.
3. Положение о проведении республиканского спортивно-массового мероприятия среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада». – Минск, 2018.
4. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Практическое руководство для организации занятий / под общ. ред. Вадима Зеличенко, перевод Людмилы Потанич. – М., 2006. – 63 с.
5. Ситкевич, Г.Н. Особенности оценки уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике / Г.Н. Ситкевич, Г.Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII (70) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 2. – С. 174–175.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

К.Л. Смирнова

Учреждение общего среднего образования
«Средняя школа № 38 г. Витебска»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: Kristina-kristina-mikhaylova-95@mail.ru

Актуальность. Улучшение физической (двигательной) подготовленности учащихся – одна из главных задач на учебном занятии по предмету «физическая культура и здоровье» физического воспитания и здоровья. Средством для достижения этой задачи служит физическое упражнение, направленное на развитие физических качеств. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Для получения объективных данных об уровне физической подготовленности учащихся используют метод контроля – тестирование (контрольные нормативы). Исходя из полученных данных можно корректировать и планировать подходы для улучшения физической подготовленности [1].

Цель исследования заключалась в сравнительном анализе показателей контрольных нормативов физического развития юношей 7-х классов.

Материалы и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе ГУО «Средней школы № 38 г. Витебска». В данном исследовании приняли участие юноши, учащиеся в 7-х классах, отнесенные к основной медицинской группе, в количестве 31 человек, в возрасте 12–13 лет. Учащиеся посещали учебные занятия по физической культуре 3 раза в неделю. Программа эксперимента предусматривала оценку и анализ уровня физической подготовленности юношей в течение учебного года с сентября 2018 г. по май 2019 г.

В учебной программе для данной категории учащихся предусмотрена сдача контрольных нормативов по предмету, итогом которых может являться определение уровня физической подготовленности школьников. В ходе эксперимента были использованы контрольные нормативы для проверки скоростно-силовых качеств, силовых, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, а именно:

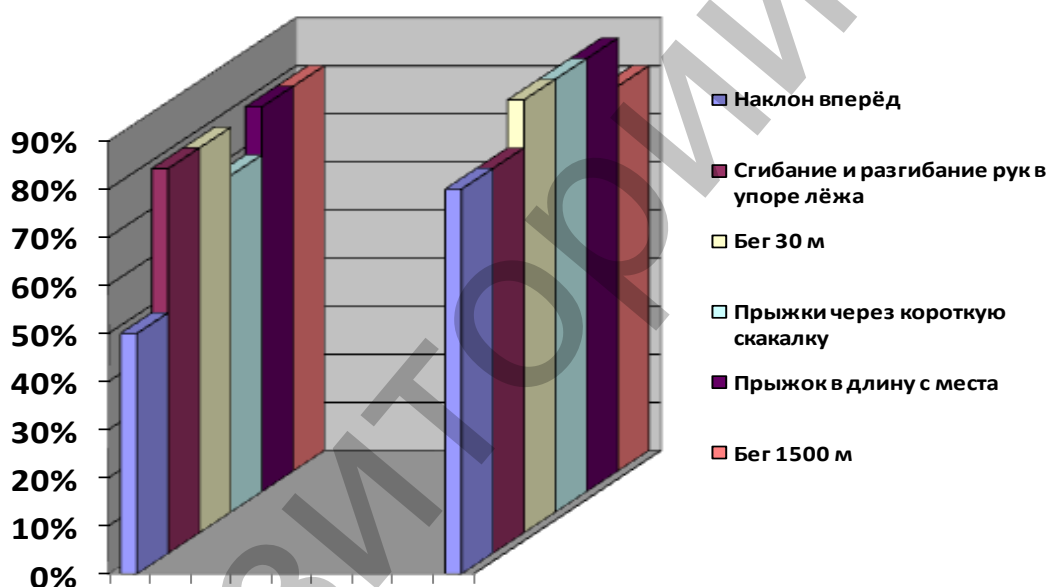
- 1) наклон вперед из исходного положения сидя на полу;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- 3) бег 30 м;
- 4) прыжки через короткую скакалку;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) бег 1500 м;

Результаты оценивались по бальной шкале, выраженные в процентах.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы [2].

Результаты и их обсуждения. По итогам полученных результатов по физической подготовленности юношей на начало и конец учебного года путём сдачи контрольных нормативов, были определены следующие показатели, выраженные в виде графика: средний результат юношей по тесту «наклон вперёд из исходного положения сидя на полу» – 5 баллов из 10 (50%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 8 баллов из 10 (80%).



Контрольные показатели «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у юношей составил 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

В тесте «бег на 30 м» средний результат всех юношей – 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 9 баллов из 10 (90%).

На начало учебного года контрольный тест «прыжки через короткую скакалку» у юношей показал – 7 баллов из 10 (70%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей увеличился до 8 баллов из 10 (80%).

Приём контрольного тестирования юношей, в сентябре 2018 года «прыжок в длину с места» показал 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей увеличился до 9 баллов из 10 (90%).

По итогу выполнения теста на «бег 1500 м» средний результат в сентябре 2018 г. составил 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

Проводя сравнительный анализ по контрольным нормативам, выполненным учащимися 7-х классов, можно сделать вывод, что к концу 2018-2019 учебного года итоговые показатели юношей заметно выросли и имели положительную динамику в росте физической подготовленности. Наиболее значительные различия были выявлены в показателях на скорость и ловкость.

Стоит отметить, что изучение и совершенствование различных видов спорта на уроке физической культуры и здоровья, в том числе: волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, оказывало положительную динамику на повышение уровня сдачи учащимися контрольных нормативов.

Заключение. Тестирование школьников по уровню физической подготовленности в форме сдачи контрольных нормативов на определение показателей физических качеств учащихся (быстрота, выносливость, скоростно- силовые качества и гибкость) является субъективным показателем их спортивных достижений в ходе осуществления образовательного процесса в школе.

Использованная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М., 2003. – 472 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 1991. – 543 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ю.А. Смолякова

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

Актуальность. Среди многих факторов, влияющих на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и других) физическая культура занимает одно из важных мест. Она играет уникальную роль в комплексном развитии всех аспектов целостной личности, постепенно подготавливая ребенка для включения во всё более усложняющиеся системы социальных отношений.

Цель исследования – раскрыть методические особенности проведения физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Материалы и методы. При исследовании данной проблемы использовались следующие методы: метод изучения и анализа информационных источников и метод педагогических наблюдений. Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад № 36 г. Новополоцка». В исследовании приняла участие группа детей старшего дошкольного возраста в количестве 20 человек. В основу научного исследования были положены работы авторов Э.Я. Степаненковой и В.Н. Шебеко.

Результаты и их обсуждение. Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста базируется на обучении двигательным действиям, в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними специальные знания; воспитании индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними