

компостером на маркированном участке. На старте участник получал вводные условия, именную карточку, в которой должен был произвести отметку компостером на контрольных пунктах, расставленных вдоль маркированной дистанции. Результат определялся по лучшему времени и аккуратности отметки.

В конце сентября 2018 и 2019 гг. произведено анкетирование обучающихся с целью выявить, что явилось причиной выбора группы по интересам (таблица 1).

Таблица 1. – Средства привлечения детей в группу по интересам, % от общего состава группы

Сентябрь 2018 года	Сентябрь 2019 года
Использование демонстрационных и наглядных методов	Использование подвижной игры
20	40

По истечении годовых циклов был проведен анализ сохранения состава группы (таблица 2).

Таблица 2. – сохранение состава группы, %

Май 2019 года	Май 2020 года
60	75

Благодаря проведенным нами исследованиям возникает интерес к дальнейшему наблюдению значимости игры в обучении спортивному ориентированию, особенно у детей младшего школьного возраста.

Заключение. Подвижная игра, не требующая специальной подготовки, позволяет привлечь максимальное количество желающих. Именная карточка и личное прохождение дистанции, возможность проанализировать свой результат в сравнении со сверстниками, увеличивает заинтересованность ребенка при выборе вида спорта.

Использование в игре элементов спортивного ориентирования позволяет более детально объяснить специфику вида спорта, что позволяет детям делать осознанный выбор.

Обучение элементам спортивного ориентирования через игру и игровые формы, позволяет формировать в детях навыки здорового образа жизни, благоприятно воздействует на формирование у детей устойчивого интереса к выбранному виду спорта, выступает как средство развития физической и интеллектуальной подготовленности.

1. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании Учебное пособие / Ю.С. Воронов – М. ЦДЮТДиК, 2001. – 72 с.

2. Новиков, А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учеб. пособие / А.Л. Новиков. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЦТЮДиК, 2004. – 72 с., илл

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*А.А. Тишутина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Анализ научно-методической литературы показал, что не остается без внимания специалистов проблема повышения активности и сознательности занимающихся физическими упражнениями в сочетании с проблемой укрепления и сохранения их здоровья. Авторы научных публикаций ищут пути эффективного интегрального решения указанных вопросов на протяжении, как минимум 30 последних лет [1, 2].

Цель исследования – анализ влияния вариативного компонента физических упражнений на повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Материал и методы. В эксперименте принимало участие 37 учащихся 6 класса ГУО «Октябрьская СШ Витебского района». В начале учебного года были приняты контрольные

нормативы по прыжкам на скакалке и бегу на 30м. По результатам тестирования исследуемых разделили на три группы.

Группа 1. Дети легко и быстро осваивают учебный материал. Количество испытуемых 10 (27% всей выборки).

Группа 2. У этих детей больше времени уходит на разучивание каких-либо упражнений. Количество испытуемых 18 (48,6%).

Группа 3. Дети с преимущественно низким уровнем физической подготовленности. Количество испытуемых 9 (24,3%).

Результаты и их обсуждение. Эксперимент основан на применении двух физических упражнений: прыжки на скакалке и бег на короткую дистанцию. Известно, что скакалка на уроках физической культуры служит эффективным простейшим средством, как для развития мышц ног, так и для улучшения работы сердечно – сосудистой системы организма [3]. В то же время, во время процесса обучения указанным упражнениям, педагог сталкивается с более или менее сложными проблемами объективного и субъективного характера, которые возможно решать с помощью общеизвестных подводящих упражнений. Подводящими являются упражнения, сходные по структуре с основным упражнением, но выполняемые в упрощенной, либо сокращенной форме. Вариативный компонент в этом случае вносит некоторую новизну в простейшие двигательные действия, повышая, тем самым, активность занимающихся.

Экспериментальным фактором в наших исследованиях было введение в занятия представленных в таблице вариативных компонентов в подводящие упражнения для укрепления и сохранения здоровья учащихся, развития физических качеств.

Таблица. – Вариативные компоненты в подводящих упражнениях для укрепления и сохранения здоровья учащихся, развития физических качеств

Упражнение	Причины недостатков	Пути устранения с помощью использования вариативного компонента в подводящих упражнениях
Прыжки на скакалке	Сложность в обучении прыжкам на двух ногах	Скакалка натянута на высоте не более 20см от пола, выполнение прыжков на двух ногах через скакалку влево и вправо; стоя вдоль скакалки ноги врозь, прыжки на 180 по кругу влево и вправо; прыжки стоя лицом к скакалке на двух ногах вперед, поворот назад
Бег 30м	Слабая реакция на условный сигнал	Выполнение низкого старта из разных исходных положений: сидя на полу ноги вперед; сидя спиной к старту; из упора присев; выпад руки на пояс; упор лежа лицом к старту

В ходе проведения эксперимента выявлено, что у детей экспериментальной группы не только заметно возросло количество отталкиваний при выполнении прыжков со скакалкой, но и улучшились результаты в челночном беге, что говорит о росте, как скоростной выносливости, так и координационных способностей. Рост успешности в таких подвижных играх как «Воробьи-вороны» и т.п., свидетельствующий об улучшении простой двигательной реакции и быстрой силы, мы связываем с выполнением бега на 30 метров и старта из различных исходных положений. Кроме того в экспериментальной группе возросла численность учащихся основной группы.

Заключение. Подтверждена целесообразность дифференциации заданий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся средних классов по объему, интенсивности и координационной сложности. Также подтвердилось, что у учащихся средних классов поощрение – перевод ученика в более сильную группу положительно влияет на активность одноклассников. Резюмируя все изложенное выше можно отметить, что использование вариативного компонента в подводящих упражнениях не только вносит новизну в процесс обучения, повышая тем самым активность занимающихся, но и позитивно влияет на повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

1. Кождаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие/ Ю.Г. Кождаспиров. – М.: Спорт, 2018. – 191 с.

2. Методика физического воспитания школьников / под ред Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.

3. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Документ предоставлен КонсультантПлюс. Дата сохранения: 05.11.2019.