

Результаты и их обсуждение. Форхенд удар “смеш” в бадминтоне представляет собой сильный атакующий удар, при котором волан летит с высокой скоростью по нисходящей траектории. Основной задачей бадминтониста при выполнении “смеша” является прием волана в его наивысшей точке траектории полета [1].

Педагогическая методика включала в себя выполнение трёх основных упражнений: перемещение спиной вперед, выпрыгивание после передвижения и техника выполнения удара по волану.

В ходе исследования у испытуемых наибольшую сложность вызывало выполнение следующих элементов: выпрыгивание после передвижения по площадке спиной вперед и ловля волана в наивысшей точке.

Основным средством достижения поставленной цели является комплекс упражнений, представленный в таблице.

Таблица – Комплекс упражнений для совершенствования форхенд удара “смеш”

Навык	Упражнения
Перемещение спиной вперед	Перемещение по площадке с изменением направления
Выпрыгивание после передвижения	Эластичная резинка натягивается между двух стоек, к ней подвешиваются на разной высоте воланы. Задача испытуемых поймать ракеткой волан после передвижения и выпрыгивания.
Выполнение удара по волану	Игра в парах с поочерёдным выполнением удара по нисходящей траектории.

Занятия по данной методике проводилась на протяжении 6 месяцев, при использовании которой были достигнуты следующие результаты: 4 студента которые изначально показали себя с наилучшей стороны, с легкостью справились с этим комплексом. 9 студентов из средней группы в результате выполнения упражнений из предложенного комплекса значительно улучшили технику выполнения форхенд удара “смеш”. Студенты, со слабым уровнем подготовленности, освоили выполнение техники данного удара.

Заключение. В ходе проведения исследования у студентов повысилась точность выполнения форхенд ударов “смеш”. Также отмечается увеличение скорости передвижения спортсмена по площадке и увеличение скорости полета волана.

Исследование подтвердило целесообразность применения комплекса упражнений в совершенствовании техники удара.

Резюмируя все изложенное выше, данный комплекс упражнений можно рекомендовать для применения широкой аудитории занимающихся.

1. Илькевич, К.Б., Медведков, В.Д. Биомеханические особенности повышения эффективности ударов в бадминтоне // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomechanicheskie-osobennosti-povysheniya-effektivnosti-udarov-v-badmintone>. – Дата доступа: 29.03.2021.
2. Паршина, М.В., Коробейникова, Е.И. Развитие физических качеств средствами бадминтона // Наука-2020. 2018. №4 (20). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-sredstvami-badmintona>. – Дата доступа: 29.03.2021.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дубинин Е.Д.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

В дошкольных учреждениях важно проводить комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, развитие воображения и творческой активности. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом, которые способствуют развитию у ребенка самых разнообразных качеств и способностей. Одним из наиболее востребованных, из которых, по праву считается ловкость.

Вместе с тем, именно игры и упражнения с мячом эффективно способствуют развитию у дошкольников этого важного качества, так как именно ловкость отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладеть новыми движениями [1].

Учитывая развитие ловкости у детей дошкольного возраста и ритм современного мира, можно отметить, что прожить в нем успешным, достигающим целей человеком без ловкости будет непросто. Именно поэтому современные педагоги должны проявить инициативу и начать работать над развитием ловкости у детей в дошкольном возрасте, когда основные качества у них только начинают формироваться. Поскольку развитие ловкости – это важнейший педагогический процесс, который наиболее эффективно осуществляется в старшем дошкольном возрасте, который является сенситивным периодом для создания предпосылок развития у детей координационных способностей [2]. При этом одним из наиболее эффективных и действенных педагогических средств развития ловкости являются именно игры и упражнения с мячом.

Цель исследования разработать систему использования игр и упражнений с мячом как средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовался комплекс методов исследования: анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы; анализ и обобщение передового опыта развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста; педагогическое наблюдение и эксперимент; анкетирование, хронометраж; методы математической статистики. Исследование проводилось с детьми старшего дошкольного возраста на базе ГУО «Ясли-сад №57 г. Витебска».

Результаты и их обсуждение. На экспериментальном этапе исследования была использована программа по развитию координационных способностей старших дошкольников в процессе использования игр и физических упражнений с мячом, направленных на развитие координационных способностей.

Программа по развитию координационных способностей старших дошкольников с использованием игр и упражнений с мячом включала занятия, которые проводились в группе фронтально, но с ориентацией на индивидуальный уклон.

Данные занятия проводились 2 раза в неделю, во второй половине дня (всего 32 занятия). В содержание практических занятий входили упражнения для развития координационных способностей с мячом; элементы спортивных и подвижных игр с мячом. При проведении занятий адекватность физической нагрузки определялась по внешним признакам утомления. Допустимая степень нагрузки характеризовалась незначительным покраснением кожи лица (выражение его остается спокойным); незначительной потливостью; несколько учащенным, но ровным дыханием; бодрыми движениями, когда само задание дошкольник воспринимал хорошо и выполнял правильно.

При проведении занятий использовался следующий спортивный инвентарь: мячи (разного размера), баскетбольные корзины, напольные корзины, шнур для натягивания, футбольные ворота, обручи, кубики, гимнастические скамейки и мишени.

Кроме того, были определены методические подходы развития координационных способностей старших дошкольников в процессе использования игр и упражнений с мячом: введение новых разнообразных движений; усложнение уже знакомых упражнений; использование новых сочетаний знакомых движений; изменение привычных условий выполнения движений.

С целью определения эффективности проведенной работы в начале и конце исследования было проведено повторное обследование уровня развития координационных способностей.

Исследование уровня развития координационных способностей проводилось с использованием следующих тестовых заданий: челночный бег; полоса препятствий (в задание входят бег по гимнастической скамейке; прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга; подлезание под дугу - высота 40 см); подбрасывание и ловля мяча (количество раз); отбивание мяча от пола (количество раз).

Исследование проходило в период с 01.10.2020 г. по 15.01.2021 г. в несколько этапов.

В результате исследования выявлено, что на начало эксперимента высокий уровень развития координационных способностей был отмечен у 5%, средний – у 49%, низкий – у 46% воспитанников. В конце эксперимента по показателям развития координационных способностей у детей старшей группы определено, что произошел резкий скачок: высокий уровень раз-

вития координационных способностей был зафиксирован уже у 42%, а средний – у 58% воспитанников. Выявлено, что движения воспитанников данной группы стали отличаться легкостью, слаженностью, уверенностью и стремительностью. Показателем координационных способностей стало то, что они быстро и без особых трудностей овладевают новыми, более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; способны быстро приспособиться к изменяющейся ситуации, деятельности, добиться четкости в решении двигательных задач, способны ориентироваться в сложной окружающей обстановке, сохранять устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности

Заключение. Таким образом, проделанная работа, по усовершенствованной методике развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, основу которой составили игры и упражнения с мячом, оказалась более эффективной относительно существующей, традиционной, направленной на развитие ловкости посредством обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям.

1. Данько, Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю.И. Данько // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева – М.: Медицина. – 1980. – С. 12–15.
2. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Минск: Нарасвета. – 1989. – 176 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ильющёнок С.В.,

студент 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Параховская М.В., ст. преп.

Волейбол – это целый комплекс полных разнообразия и красоты применения технических приемов, остроумных тактических замыслов, неповторимых игровых ситуаций, быстроты смены их. Чтобы достичь высот спортивного мастерства, волейболисту необходимо не только безукоризненно владеть техникой и тактикой игры. На протяжении всей игры спортсмен должен видеть всю площадку или, по крайней мере, большую ее часть. Сосредотачивая свое внимание на определенной группе игроков, он в то же время должен хорошо представлять обстановку игры в целом. Именно эта способность видеть всю площадку и быстро ориентироваться в сложившихся условиях в большей степени зависит от функционального состояния органа зрения [1].

Благодаря зрению человек принимает информацию о состоянии окружающего мира. Глаза, являясь составной частью оптико-вегетативной системы организма, представляют собой сложный чувствительный орган. Основными структурными образованиями его являются специфические чувствительные клетки, которые воспринимают раздражение от световых лучей. Световая энергия, превращаясь в другие виды энергии, раздражает подкорковые структуры (гипофиз и гипоталамус) и кору головного мозга, оказывая влияние на весь организм [2].

Актуальность выбранной темы заключается в том, что волейболисты, обладающие лучшими показателями величины поля зрения, имеют более высокие показатели, характеризующие степень умения ориентироваться в игровых ситуациях.

Цель работы – определить величины поля зрения у волейболистов (I этап исследования).

Материал и методы. В качестве материалов исследования были сформированы достаточно однородные по своему составу контрольные и экспериментальные группы (по 8 человек) на базе УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Для изучения периферических отделов поля зрения применяли периметрию. Исследование проводят на сферопериметре двумя объектами разной величины; при этом с помощью светофильтров добиваются того, что количество отражаемого ими света становится одинаковым [3].

Результаты и их обсуждение. I этап эксперимента предусматривал исследования поля зрения у волейболистов в состоянии покоя, после разминки и учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

II этап - разработка экспериментальной методики для увеличения поля зрения у спортсменов в волейболе.

Данные I этапа представлены в таблице.