

свободного времени. Положительную взаимосвязь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% - сомневаются в положительном ответе, 5,3% - эту связь не видят. Основными причинами, мешающими систематическим занятиям физической культурой и спортом респонденты выделили следующие.

Тем не менее, большинство опрошенных (более 70%) хотели бы вести здоровый образ жизни и самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Поэтому нами также были проведены исследования, с помощью которых выявлялось отношение детей и молодежи к различным видам физкультурно-оздоровительных занятий. Данные исследования показали, что многие традиционные системы оздоровления, не смотря на их известность и разрекламированность популярностью среди молодежи не пользуются. Наибольший интерес и желание заниматься вызывают новомодные современные системы физических упражнений. Однако непосредственное желание заниматься или встречаемость тех или иных видов занятий в образе жизни молодых людей существенно отличается.

Заключение. Анализ данных анкетирования показал, что среди многообразия причин как минимум у более половины опрошенных респондентов (более 50%) самостоятельным или организованным занятиям физической культурой и спортом в свободное время препятствуют или мешают определенные обстоятельства, хотя более 50% респондентов систематически занимались бы физической культурой и спортом.

1. Шпак, В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время : метод. рекомендации / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 45, [1] с. <https://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/17570> (дата обращения: 20.03.2023).

2. Шпак, В. Г. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением на базе ФОКов: методические рекомендации/ В. Г. Шпак, П. И. Новицкий. Витебск: УО «ВГУ имени П. М. Машерова», 2021. 46 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31768> (дата обращения: 20.03.2023).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

Гирвель Е.М.,

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

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Художественная гимнастика является видом спорта заниматься которым начинают в дошкольном возрасте. Ранее приучение детей к тренировочному процессу в игровой форме способствует развитию усидчивости, внимания и интереса к занятию.

Для современного спорта характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений. Многие авторы сходятся во мнении, что для того, чтобы успешно решить эту задачу, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток с самого раннего возраста [1].

Как отмечает В. К. Бальсевич, одной из главных задач в период дошкольного детства является подготовка фундамента для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы [2].

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Правила соревнований, с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, в том числе к «предметной подготовленности» [3].

Цель исследования – разработать методику с игровыми заданиями для детей 2-3 лет, позволяющую развить физическую подготовленность для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Материал и методы. Исследование было организовано в г. Витебске Республиканским Общественным Объединением Белорусской Федерации общеоздоровительной гимнастики в клубе «Принцесса Спорта». Занятия посещали 15 детей в возрасте 2-3 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение источников, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Наиболее эффективным средством физического воспитания дошкольников, позволяющим дать детям разнообразную двигательную подготовку, являются гимнастика и акробатика с их огромным многообразием упражнений, привлекательных и доступных детям, начиная с самого раннего возраста. В художественной гимнастике на этапе начальной подготовки используются различные методы: строго регламентированного упражнения, расчлененных упражнений и игровой.

Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию.

В процессе игровой деятельности происходят формирование психики, развитие физических способностей, жизненной активности, значимых качеств личности: любознательности, инициативности, настойчивости, произвольности поведения, самостоятельности, организованности, доброжелательности, дисциплинированности.

Занимающиеся были распределены по группам численностью по 5 человек. Занятия проводились два раза в неделю по 45 мин вместе с родителями.

Особенности авторской программы:

- Дети занимаются с родителями. Тренер показывает упражнения, которые надо выполнять, страхует во время заданий на снарядах. Чтобы поддерживать интерес к тренировке, все упражнения подаются через игру и часто меняются. В конце занятия малыши идут играть в бассейн с мягкими кубиками и получают наклейки.

- Развивающая гимнастика не просто зарядка, а упражнения разного уровня сложности, которые подбираются тренером на каждую тренировку в зависимости от подготовленности, активности и настроения детей в группе.

- Период адаптации у всех малышей разный. Кто-то готов выполнять большую часть заданий уже со второго-третьего занятия, кому-то нужно больше времени, чтобы привыкнуть к обстановке. Нельзя забывать и о том, что у всех порой бывают дни без настроения, когда ничего не хочется делать, в этом нет ничего страшного. Тут важны терпение родителей и переключение внимания.

- Желание родителей, чтобы ребенок занимался – это главный секрет успешных занятий гимнастикой в младшем возрасте. Если родитель включен в тренировку, помогает малышу выполнять задания, а тренеру подобрать для него нужную мотивацию, то процесс адаптации проходит гораздо быстрее, а тренировки становятся на порядок более результативными.

- Очень важно чувствовать малыша и его настрой. Так при выполнении сложного упражнения, например на кольцах, часто в первый раз лучше не заставлять, а просто дать ребенку посмотреть, что и как, чтобы на второй раз страха было меньше и появился интерес попробовать самому это сделать.

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что дети, посещающие занятия по гимнастике, имели преобладание над дошкольниками детских дошкольных учреждений во всех показателях. Согласно оценке движений двигательная активность в экспериментальной группе была на 65% выше, чем в контрольной. Правильность выполнения заданий была отмечена у 83% юных спортсменов.

Родители дошкольников высоко оценили эффективность занятий детей. Опрос показал, что 66 % из них планируют продолжение занятий детей спортом.

Заключение. В процессе проведенной экспериментальной работы было выявлено, что дополнительные занятия дошкольников общей физической подготовкой с элементами гимнастики создают благоприятные условия для дальнейшего включения детей в тренировочный процесс. При этом необходимо учитывать ряд особенностей: преобладание игровых методов обучения; максимальное расширение двигательной базы ребенка, разностороннее использование упражнений гимнастики, акробатики; учет особенностей развития психических процессов и анатомо-физиологических особенностей воспитанников.

Разработанные автором рекомендации могут быть использованы для обеспечения тренировочного процесса для групп начальной подготовки детей, занимающихся художественной гимнастикой.

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод, пособие / В.Г. Никитушкин. - М.: Москомспорт, 2009. - 112 с.

2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

3. Теория и методика физической культуры (физическая культура детей дошкольного и школьного возраста): курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 79 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/14212> (дата обращения 19.03.2023).

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 15–16 ЛЕТ

Гущенко Е.А.,

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

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

В настоящее время достаточно обоснованно можно утверждать, что экстенсивный этап развития спорта практически закончился. Данный период отличается резкой интенсификацией тренировочного процесса, особенно в циклических видах спорта [3].

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки. Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания [1, 2].

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва.

Цель исследования – разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксёров 15-16 лет.

Материал и методы. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения и опрос; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки. Все применяемые в исследовании тесты были проверены на соответствие основным метрологическим требованиям.

Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮШОР ППОР ВГУ имени П.М. Машерова с октября 2021 по октябрь 2022 гг.