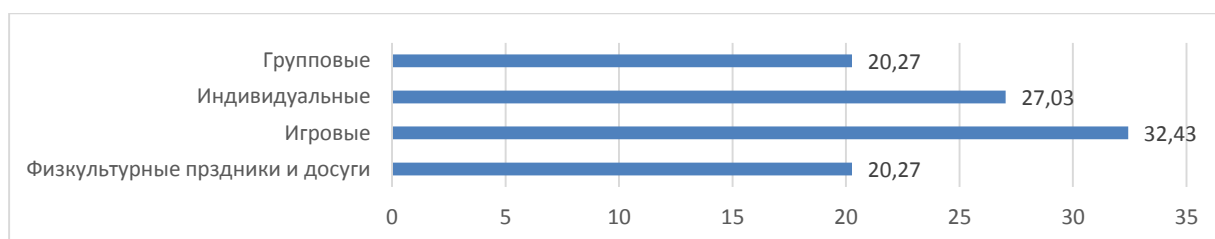


На вопрос какая форма для проведения занятий физического воспитания в учреждениях дошкольного образования более результативна для развития физических качеств, работники данного учреждения определили игровую 32,43%.



Заклучение. Результаты анкетирования позволили выявить физические качества, которые позволяют повлиять на физическую подготовленность и продвижения двигательной активности детей дошкольного возраста.

При этом необходимо отметить, что недостаточно количество занятий по физическому воспитанию, предусмотренной программой в дошкольных учреждениях образования, необходимо внедрять дополнительные занятия вне учреждений.

1. Полтавцева, Н.О. О программе знаний по физической культуре для дошкольников / Н.О. Полтавцева / Дошкольное воспитание, 2018. – № 5. – 14 с.

2. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / С.С. Прищепа / М.: – Сфера, 2020. – 128 с.

3. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак / – Минск : Універсітэцкае, 2018. – С. 25 – 27.

4. Эриксон, Э. Х. Психоаналитическая концепция возрастного развития: Методическая разработка к курсу «Возрастная психология» (для студентов психолого-педагогических факультетов) / КГУ, психол. – пед. фак., каф. психол. развития / Э. Эриксон, составитель М.А. Аникина. – Красноярск, 2018. – 27с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИКЛАДНОГО ХАРАКТЕРА

М.А. Карелин¹, М.С. Евсейчик²

¹*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

²*Витебск, Средняя школа № 6 г. Витебска имени А.Е. Белохвостикова*

Одним из важнейших разделов учебного процесса в школе является физическая подготовка, которая в основном осуществляется на уроках «Физической культуры и здоровью». Ее основными задачами является: укрепление здоровья учащихся, повышение общей и специальной работоспособности, а также всестороннее физическое и специальное развитие. Практика работы с учащимися школы достаточно убедительно показывает огромную роль физической подготовки в обучении. Она тесно связана не только с технической и тактической, а также и психологической подготовкой.

Гимнастика является важным разделом в школьной программе по предмету «Физическая культура и здоровью». Занятия гимнастикой предъявляют к занимающим-

ся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом. [3, 4]

Прикладная физическая подготовка – это специальный педагогический процесс, который в свою очередь направлен на использование специальных форм, средств и методов физического воспитания, и наряду с этим обеспечивает развитие прикладных умений и навыков, физических и психофизических качеств, необходимой для нормальной жизнедеятельности и безопасности в экстремальных, обычных и бытовых ситуациях. Упражнения прикладной гимнастики направлены на общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). «От целенаправленного использования гимнастических упражнений прикладного характера зависит успех обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов в том числе и в сфере физической культуры и спорта» (Новиков А.Д., Гемба А.Л. Кудрицкий В.Н., Раевский Р.Т.) [1, 2].

Применение прикладной гимнастики имеет ряд преимуществ перед традиционными видами занятий спортивно ориентированной гимнастикой. Прежде всего, это умеренная нагрузка на мышцы и суставы, что позволяет избежать различных травм и перетренировки. Также прикладная гимнастика даёт возможность развивать только силу и гибкость, но и координацию движений, равновесие, быстроту мышечных реакций, а также способствует укреплению сердечно-сосудистой системы [1].

Актуальность нашего исследования: за последнее время состояние здоровья и уровень физической подготовки школьников, находится на низком уровне. Школьники из-за низких физических, психических и функциональных возможностей не могут на достаточном уровне осваивать разделы школьной программы по предмету «Физическая культура и здоровье».

Цель исследования: выявление соответствующих прикладных гимнастических упражнений и методики их применения в учебном процессе для повышения уровня физической подготовленности школьников.

Материал и методы. Для получения информации и решения поставленных задач и нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для организации эксперимента нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы на базе ГУО «Средней школы № 6 г. Витебска имени А.Е. Белохвостикова» из числа учащихся 9 классов, с января по март 2023 года проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие 42 ученика.

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах было проведено по 12 уроков. В экспериментальной группе были использованы комплексы гимнастических упражнений прикладного характера, а в контрольной группе обучение проводилось по программе предмета «Физическая культура и здоровье».

Нами была разработана экспериментальная методика повышения физической подготовки с использованием гимнастических упражнений прикладного характера. Учебные комбинации оценивались по десятибалльной шкале в соответствии с правилами соревнований по гимнастике спортивной. В экспериментальной группе в начале основной части урока предлагались комплексы гимнастических упражнений прикладного характера. В виде полосы препятствий круговым методом. В комплексы упражне-

ния подбирались в соответствии с задачами занятия. Комплекс включал не менее 8 упражнений, время на выполнение 8–10 минут.

Экспертная оценка техники гимнастических упражнений на снарядах у учащихся проводилась во время контрольных уроков. У 42 учащихся было проанализировано владение техникой гимнастических упражнений – учебных комбинаций по упрощенным правилам (мальчики – перекладина низкая, опорный прыжок, вольные упражнения, девочки – бревно, опорный прыжок, вольные упражнения).

Результаты и их обсуждение. После сдачи учебных комбинаций на гимнастических снарядах оценки двигательных умений и навыков у мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в среднем выше: вольные упражнения – 0.6 баллов; опорный прыжок – 0.4 балла; низкая перекладина – 0.6 баллов (таблица 1).

Таблица 1 – Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету «Физическая культура и здоровье» (мальчики)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	6,8±0,22	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,4±0,22		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,5±0,21	-0,4	<0.05
	ЭГ	6,9±0,21		<0.05
Упражнения на низкой перекладине	КГ	6,7±0,17	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,3±0,26		<0.05

У девочек разница между контрольной и экспериментальной группами разница составила: вольные упражнения – 0.6 баллов; опорный прыжок – 0.4 балла; бревно – 0.4 балла (таблица 2).

Таблица 2 – Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету «Физическая культура и здоровье» (девочки)

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Разница показателей	Достоверность (P)
Вольные упражнения	КГ	7,1±0,29	-0,6	<0.05
	ЭГ	7,7±0,31		<0.05
Опорный прыжок	КГ	6,5±0,50	-0,4	<0.05
	ЭГ	6,9±0,30		<0.05
Упражнения на бревне	КГ	7,5±0,28	-0,4	<0.05
	ЭГ	7,9±0,27		<0.05

Результаты анализа нашего исследования показали, что уровень усвоения программного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» раздела «Гимнастика» у учащихся 9 классов экспериментальной группы выше, чем в контрольной у мальчиков на 0,53 балла, у девочек 0,47 балла. Уровень подготовленности экспериментальной группы в среднем юношей составил – 21,6 балла, у девушек – 22,5 балла, что соответствует уровню «выше среднего», в контрольной группе данные показатели составили: мальчики – 20,0 баллов, у девочек – 21,1 балла, что определяет уровень подготовленности студентов как «средний» (таблица 1, 2).

Заключение. В результате применения разработанной нами комплексной методики гимнастических упражнений прикладного характера процесс овладения учащими-

ся программного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» улучшился, что отражается в более высоких баллах.

Из этого следует, что при составлении комплексов учитывать их назначение, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. В зависимости от назначения, количество подобранных упражнений должно составлять в среднем: 8–10 упражнений. Подбирая отдельные прикладные гимнастические упражнения важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. На занятиях гимнастические упражнения прикладного характера следует предлагать выполнять сериями и в виде специально составленных комплексов.

При подборе упражнений руководствоваться следующими методологическими принципами: упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств, подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса. Упражнения должны быть доступными, то есть соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Комплексы гимнастических упражнений прикладного характера можно давать как в подготовительной части занятия, так и в основной 8–10 минут. Принимая во внимание вышеуказанные рекомендации. Целенаправленное использование гимнастических упражнений прикладного характера будет способствовать не только развитию физических, психологических, моральных и т.д. качеств, но успешному усвоению программного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» раздел «Гимнастика».

1. Габриелян, К. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 24–26, 39–41.

2. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. – Брест, БГТУ, 2005 – С. 11–18

3. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 288 с.

4. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.

ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОСОБНОСТИ К ДИНАМИЧЕСКОМУ И СТАТИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ ШКОЛЬНИКОВ 5-Х КЛАССОВ

*О.Н. Малах, З.В. Афанасьева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Сегодня основной задачей государственной политики Республики Беларусь является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и молодёжи к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений. В системе учебных предметов общего среднего образования освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение обучающимися базового физкультурного образования. Школьнику на уроках «Физическая культура и здоровье» необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. В связи с этим возникает противоречие между необходимостью развития координационных способностей учащихся и неэффективностью традиционных средств их развития. В связи с этим