

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

целью исследования являлась оценка специфических координационных способностей школьников.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е.Ф. Ивановского». В исследование приняли участие 125 учащихся пятых классов. Для комплексного изучения были использованы тесты, предложенные В.И. Ляхом [1].

Результаты и их обсуждение. Показатели оценки способности к динамическому и статическому равновесию школьников представлены в таблице 1, 2. Результаты в тестах «Балансирование на гимнастической скамейке» и «Повороты на гимнастической скамейке» у мальчиков и девочек соответствовали уровню «достаточно».

Таблица 1 – Результаты оценки относительных показателей уровня развития координационных способностей школьников пятых классов

Показатели	Мальчики, n=70	Девочки, n=55
Балансирование на гимнастической скамейке, с	10,44±0,7	10,69±0,7
Повороты на гимнастической скамейке, с	14,70±0,34	14,88±0,34

В тесте «Балансирование на гимнастической скамейке» 35,7% мальчиков показали уровень «достаточно». В тесте «Повороты на гимнастической скамейке» большинство мальчиков показали уровень «удовлетворительно».

Таблица 2 – Результаты оценки показателей способности к динамическому и статическому равновесию школьников пятых классов

Тесты	Уровень развития способности к динамическому и статическому равновесию, %			
	достаточно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Результаты оценки способности к динамическому и статическому равновесию мальчиков пятых классов, n=70				
Балансирование на гимнастической скамейке	35,7% (25 чел.)	42,9% (30 чел.)	17,1% (12 чел.)	4,3% (3 чел.)
Повороты на гимнастической скамейке	20,0% (14 чел.)	64,3% (45 чел.)	10% (7 чел.)	5,7% (4 чел.)
Результаты оценки способности к динамическому и статическому равновесию девочек пятых классов, n=55				
Балансирование на гимнастической скамейке	41,9% (23 чел.)	44,3% (24 чел.)	11% (6 чел.)	2,8% (2 чел.)
Повороты на гимнастической скамейке	28,6% (16 чел.)	52,9% (29 чел.)	11,4% (6 чел.)	7,1% (4 чел.)

В тестах «Балансирование на гимнастической скамейке» и «Повороты на гимнастической скамейке» большинство девочек показали уровень «удовлетворительно».

Заключение. Большая часть учащихся показали результат «удовлетворительно». Следовательно, есть необходимость в разработке новых методов и методик, позволяющих эффективно повысить уровень специфических координационных способностей в рамках урока «Физическая культура и здоровье», которые будут интересны учащимся и помогут учителям в учебном процессе.

1. Безрученко, К. Р. Использование электронного учебника «Развитие координационных способностей у детей» на уроке «Физическая культура и здоровье» во втором классе / К. Р. Безрученко, О. Н. Малах // Физическое воспитание и спорт – взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику : материалы Международной научно-практической конференции, 31 марта 2022 г., Москва. – М.: Медиагруппа «ХАК», 2022. – С. 46-50. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36391> (дата обращения: 18.01.2024).