

улицы Домейко — 8 видов (рисунок 1). Вероятнее всего, это связано с отрицательным влиянием выбросов из автомобильного транспорта в почву.

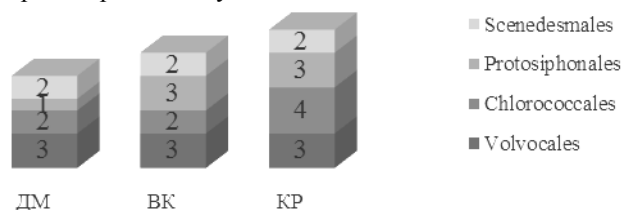


Рисунок 1 — Сравнение состава почвенных хлорофициевых зеленых водорослей

По мере уменьшения транспортной нагрузки (ДМ → ВК → КР) наблюдалось увеличение количества хлорофициевых водорослей в почве.

Заключение. В ходе проведенного исследования были определены группы видов, приуроченных к различным категориям участков:

- 1) индифференты — виды, активно вегетирующие на всех участках (виды из родов *Chlamydomonas*, *Chlorococcum*, *Tetracystis*, *Chlorosarcinopsis*);
- 2) устойчивые виды — развивающиеся в почве на расстоянии 1 метра от проезжей части. К данной группе относится один из видов рода *Chlamydomonas*;
- 3) чувствительные виды — развивающиеся в почве на расстоянии 5 метров от проезжей части (виды из родов *Tetracystis*, *Chlorosarcinopsis*, *Neosporangiococcum*, а также *Chlamydomonas gelatinosa* и *Geminella terricola*).

Список цитируемых источников

1. Голлербах, М. М. Почвенные водоросли / М. М. Голлербах, Э. А. Штина. — Л. : Наука, 1969. — 228 с.
2. Андреева, В. М. Почвенные и аэрофильные зеленые водоросли / В. М. Андреева. — СПб. : Наука, 1998. — 351 с.
3. Водоросли грунтов Украины / И. Ю. Костиков [и др.]. — Киев : Фотосоциоцентр, 2001. — 300 с.

УДК 796.2

О. А. Карпович, А. С. Лукьянич, К. П. Прокопчук

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение разносторонней физической подготовленности каждого школьника, приобретение запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Развитие физических качеств способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья [1].

Целенаправленное развитие координационных способностей в соответствующие сензитивные периоды способствует наиболее полной реализации двигательного потенциала обучающихся младших классов. При этом необходимо использовать средства и методы физического воздействия, адекватные возрасту и физической подготовленности занимающихся. Высокий уровень развития координационных способностей — основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям.

Цель исследования — изучить влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у обучающихся младших классов.

Объект исследования — физическое воспитание обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования — влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у школьников младших классов.

Основная часть. Экспериментальная работа проводилась на базе ГУО «СШ № 9 г. Барановичи». Суммарная выборка испытуемых составила 38 младших школьников 4-х классов. Из них 19 учеников контрольной группы (КГ) и 19 учеников экспериментальной группы (ЭГ).

Исследование проводилось в три этапа.

1 этап (октябрь, 2018 г.) — констатирующий эксперимент — был направлен на изучение современных тенденции воспитания координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста, особенностей развития детей младшего школьного возраста.

На данном этапе исследования для определения уровня развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста было проведено тестирование. Данное тестирование включало три теста: «Ловля линейки», «Прыжок с поворотом на максимальное число градусов», тест по методике Е. Я. Бондаревского (проба Ромберга).

2 этап (март—апрель, 2019 г.) — формирующий эксперимент — заключался в подборе и апробации подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей младших школьников и разработке методических рекомендаций к использованию подвижных игр и игровых упражнений в процессе физического воспитания младших школьников.

3 этап — (апрель, 2019 г.) — контрольный эксперимент — заключался в повторном определении уровня координационных способностей учащихся младших классов КГ и ЭГ. На данном этапе осуществлялась обработка результатов экспериментального исследования и анализ предложенного игрового материала для обучающихся младших классов.

Анализ научно-методической литературы и экспериментальной работы исследования по изучаемой проблеме позволил сделать следующие выводы.

1. Целенаправленное развитие координационных способностей в соответствующие сенситивные периоды способствует наиболее полной реализации двигательного потенциала обучающихся младших классов. При этом необходимо использовать средства и методы физического воздействия, адекватные возрасту и физической подготовленности занимающихся. Высокий уровень развития координационных способностей — основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям.

2. Использование подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся младших классов является эффективным средством рекреации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной работы у школьников младших классов происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуются мышечный тонус и моторика, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние.

3. Исследование координационных способностей у младших школьников 9—10 лет до и после эксперимента показало достоверное улучшение результатов в ЭГ, тогда как в КГ прирост показателей оказался незначительным.

Заключение. Результаты исследования экспериментально доказали, что многочисленные специально организованные подвижные игры и игровые упражнения, двигательные задания и формы физического воспитания положительно влияют на динамику развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Следовательно, полученные данные эксперимента имеют определенное значение для практики физического воспитания, так как облегчают более дифференцированный подход к оценке координационных способностей детей младшего школьного возраста. Это позволит тщательно подбирать и планировать соответствующие средства, которые будут содействовать эффективному развитию координационных способностей обучающихся младших классов с учетом их физических особенностей.

Вместе с тем, по нашему мнению, полученные в ходе исследования результаты будут полезны учителям физической культуры, начальных классов, педагогам-организаторам.

На основании проведенного исследования и анализа полученных положительных результатов мы предлагаем следующие *рекомендации*:

1) эффективность методики развития координационных способностей, установленная в ходе исследования, позволяет рекомендовать использование данной методики не только на уроках физической культуры и здоровья с младшими школьниками, но и на занятиях в спортивных секциях;

2) учителям физической культуры рекомендуем вести контроль по основным показателям координационных способностей в течение учебного года в целях отбора эффективных средств и методов воздействия на данные способности, так как уровень их развития определяет готовность обучающихся к овладению новыми, более сложными двигательными действиями.

Таким образом, критериями эффективности проделанной работы исследования являются: полноценное физическое развитие обучающихся младших классов; оптимальная двигательная активность младших школьников; восстановление и совершенствование психофизических способностей; повышение уровня координационных способностей.

1. *Портных, Ю. И.* Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 1. — С. 85—88.

УДК 796.01

Р. А. Короваевич, А. А. Мацукевич, Е. В. Жанкевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В практике физического воспитания обучающихся центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к обучению.

Правильно построенные уроки физической культуры и здоровья способствуют формированию необходимых умений и навыков, волевых качеств, росту интереса школьников к занятиям физическими упражнениями.

Перед учителем физической культуры и здоровья стоит задача обеспечить высокий уровень активности обучающихся на уроках физической культуры, разнообразить средства и методы проведения занятия, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся от урока к уроку средства физического воспитания.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач учителя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, с другой — в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физической культуры и здоровья [2].

Цель исследования — изучить разновидности и особенности применения круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья с обучающимися среднего школьного возраста.

Основная часть. В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Метод круговой тренировки представляет собой строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Отличительной чертой круговой тренировки является серийное повторение упражнений, объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены по замкнутому контуру. На каждой станции повторяется один вид движений или действий. Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, воздействуя преимущественно на определенную мышечную группу [1].

Анализ научной литературы позволил нам выявить основные разновидности круговой тренировки: по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость); по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость); по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость) [1].

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет зависеть от контингента обучающихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждого класса.

Круговая тренировка на уроках физической культуры и здоровья хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

При прохождении программного материала по легкой атлетике в школе часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса обучающихся имеет слабые показатели по видам легкой атлетике: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание малого мяча. После проведения контрольных испытаний учитель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы успешно выполнить требования учебной программы и сдать контрольные нормативы.

Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках легкой атлетике в школе.