

При приеме подачи нужно обращать особое внимание на скорость, точность попадания, изменение вращений мяча. Независимо от техники приема подачи, скорость выполнения приема должна быть главной — быстрыми должны быть не только легкий удар и вращение, но и срезка, блок. Следует обращать внимание на изменение зон попадания мяча. Изменение это предполагает, что игрок должен использовать прием подачи по диагонали и по прямой, скидку в оба угла, срезку коротких мячей, удары с нижним вращением мяча, несильный топ-спин, срезку с вращением и без вращения [3, с. 15].

Заключение. Таким образом, важность подачи в настольном теннисе можно сравнить с первым ходом шахматиста. У подающего спортсмена, конечно, больше шансов захватить инициативу и вести «свою» игру, более того, сама подача может стать результативным ударом, но и принимающий игрок, обладающий глубокими знаниями и практическим опытом приема подач, имеет возможность качественно повлиять на положительный исход розыгрыша очка и всего поединка в целом.

Список цитируемых источников

1. Настольный теннис. Правила соревнований (под ред. Терешкина Н. П.). — М. : Виста-Спорт, 2015.
2. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. / пер. с англ. Белозеров О. — М.: Виста-Спорт, 2005.
3. Шпрах, С. Прием подач // Настольный теннис Физическая культура и спорт «Молодой ученый». — 2017 — № 3. — С. 15

УДК 373.037

А. А. Мацевило, Е. С. Ковалевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Физическое воспитание младших школьников является неотъемлемой частью образовательного процесса. Оно обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся данного возраста, формирование культуры здоровья и физической культуры личности, способствует его интеллектуальному развитию, социализации в группе сверстников, сплочению детского коллектива.

Подвижные игры играют одну из ключевых ролей в физическом и социальном развитии детей, особенно в младшем школьном возрасте. Этот период жизни является критически важным для формирования основных двигательных навыков, а также для развития ловкости, координации и реакции.

Основная часть. В теории и методике физического воспитания понятие «ловкость» трактуется как способность быстро, оперативно, целесообразно, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные действия в изменяющихся условиях. Среди всех физических качеств ловкость является наиболее комплексной характеристикой, включающая в себя координацию, баланс и реакцию [1, с. 132].

В младшем школьном возрасте развитие ловкости имеет особое значение, так как это закладывает основу для дальнейших физических активностей и спортивных достижений. Ловкие дети легче осваивают новые виды спорта и имеют более высокую самооценку.

Эффективное развитие ловкости в младшем школьном возрасте невозможно без активизации психических процессов, восприятия, памяти, внимания. Также немислимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств обучающихся и их выносливости [2, с. 51].

Различают три степени ловкости:

1. Ловкость, характеризующееся пространственной точностью и координированностью движений.
2. Ловкость, характеризующееся пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.
3. Высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения [3, с. 3].

Развитие ловкости и формирование личности младших школьников наиболее успешно осуществляется посредством подвижных игр. Изменяющаяся ситуация в игре, необычность, новизна, необходимость быстро и точно реагировать и принимать оптимальное решение побуждает детей к проявлению находчивости, сознательному применению двигательных умений и навыков [4, с. 23].

Подвижные игры для развития ловкости в младшем школьном возрасте, предусмотренные учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1—11 классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [5]:

1. *Игры с мячом.* Игры с мячом, такие как футбол, баскетбол или волейбол, требуют от детей быстрой реакции и точности движений. Эти игры развивают не только ловкость, но и командный дух. Участие в таких играх помогает детям научиться работать в команде и развивать стратегическое мышление («Ловкие мячики».)

2. *Эстафеты.* Эстафеты с различными заданиями (перенос мяча, бег с препятствиями) способствуют развитию координации движений и скорости реакции. Разнообразие заданий делает занятия интересными и увлекательными, что повышает мотивацию детей («Вместе-врозь», «Двигаю конус», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змея»).

3. *Игры на равновесие.* Игры, которые требуют поддержания равновесия (например, «Кто быстрее пройдет по линии»), помогают детям развивать чувство баланса и уверенность в своих силах. Упражнения на равновесие могут включать хождение по линии или балансирование на одной ноге («Перевертыши», «Не сойди с места», «Двенадцать палочек», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «С кочки на кочку», «Переправа»).

4. *Танцевальные игры.* Танцы и ритмичные движения способствуют улучшению координации и гибкости. Включение музыки делает занятия более привлекательными для детей и создает атмосферу веселья («Вперед, назад, в сторону», «Сбор урожая», «Салки в парах», «Успей взять», «Кто дольше не уронит», «Совушка»).

5. *Игры с препятствиями.* Создание полосы препятствий из различных предметов (конусы, скакалки, стулья) позволяет детям развивать ловкость, преодолевая преграды различной сложности. Такие игры помогают улучшить не только физическую форму, но и умение планировать действия («Прыгни в обруч», «Собери пирамиду», «Борода», «Грушка», «Молоко»).

Преимущества подвижных игр:

– *физическое развитие:* подвижные игры способствуют укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости;

– *социальные навыки:* играя в команде, дети учатся сотрудничать, принимать решения и разрешать конфликты;

– *эмоциональное развитие:* участие в играх помогает детям справляться со стрессом, повышает настроение и развивает уверенность в себе.

Заключение. Подвижные игры являются эффективным средством для развития ловкости у детей младшего школьного возраста. Они не только способствуют физическому развитию, но и формируют важные социальные и эмоциональные навыки. Важно включать разнообразные игры в образовательный процесс, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными для детей. Регулярная физическая активность в игровой форме поможет детям не только развивать ловкость, но и укреплять здоровье на протяжении всей жизни.

Список цитируемых источников

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2003. — 481 с.
2. Баранов, С. Ю. Психология детской игры / С. Ю. Баранов. — Екатеринбург : Урал. — 2021. — 412 с.
3. Левина, Т. А. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. А. Левина. — М. : Наука, 2018. — 19 с.
4. Кузнецова, М. В. Развитие двигательной активности у детей / М. В. Кузнецова. — СПб. : Просвещение, 2020. — 125 с.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4 классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : Нац. ин-т образования, 2024. — 141 с.

УДК 372.879.6

У. А. Паликарпова, Т. И. Мандик

Лидский колледж УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Лида, Республика Беларусь

ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Введение. Физкультурно-игровая среда в учреждении дошкольного образования рассматривается как важнейшее условие двигательного развития детей и является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы, характер развития и воспитания ребенка. Предметы, окружающие ребенка, помимо утилитарного значения, являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения [1].

Одной из главных причин недостаточной двигательной активности детей является нерациональная организация площадей групповых помещений. Создавая многочисленные, так называемые зоны развития, педагоги забывают об условиях для движений и ограничиваются лишь организацией физкультурного уголка. Под физкультурным уголком понимается пространство, где каждый из детей может двигаться, не мешая другим, в полной мере удовлетворяя потребность в движении. Условия для движений должны создаваться и в приемных, в спальнях. Особое внимание уделяется развивающей среде на воздухе, где находится групповой участок, спортивная площадка, место для спортивных упражнений и игр.