

упражнений определялась путём сравнения фиксируемых измерений физических способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Анализируя динамику показателей скоростно-силовых способностей испытуемых можно сделать вывод, что целенаправленное использование комплексов специальных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств позволяет повысить уровень физической подготовленности волейболисток 9—10 лет.

Таким образом, теоретические положения и полученные данные педагогического эксперимента будут способствовать формированию профессиональных компетенций у педагогов, тренеров, что позволит эффективно осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Результаты исследования, помогут учителям физической культуры и здоровья, преподавателям, тренерам правильно планировать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по физической подготовке, глубже понять механизм, лежащий в основе возрастных изменений, что, в свою очередь, поможет избежать ошибок в методике, подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболисток.

Список цитируемых источников

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. — 2-е изд. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 144 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 184 с.

УДК 796.2

О. А. Карпович, Н. Н. Матвиенко, С. Э. Василевская

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

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

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.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта обучающихся. Чем большим объёмом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой [1, с. 11].

Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания младших школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека.

Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь «школу движений и эмоций», смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Использование подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся, является эффективным средством рекреации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной работы у младших школьников происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуются мышечный тонус и моторика, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние [1, с. 22].

Основная часть. С целью изучения влияния подвижных игр на развитие координационных способностей у обучающихся младших классов был проведён педагогический эксперимент, который предусматривал дифференцированный подход в проведении подвижных игр и игровых упражнений, заданий,

направленных на развитие координационных способностей младших школьников. Для проверки эффективности использования подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) с участием обучающихся 9—10 лет.

Педагогический эксперимент реализовывали на базе государственного учреждения образования «СШ № 9 г. Барановичи» в период с 19.10.2019 по 20.04.2020. Суммарная выборка испытуемых составила 38 младших школьников 4-х классов. Контрольная группа (КГ) занималась по стандартной учебной программе. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по предложенной нами методике 3 раза в неделю по 45 минут. Каждое занятие включало специально подобранные подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста

На констатирующем этапе исследования, для определения уровня развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста было проведено тестирование: тест «Ловля линейки», тест «Прыжок с поворотом на максимальное число градусов», тест по методике Е. Я. Бондаревского (проба Ромберга). Таким образом, результаты в тесте «Прыжок с поворотом» в КГ составляют $317,6^\circ$, в то время как у ЭГ — 320° . Результаты в тесте «Проба Ромберга» в КГ — 20,73 с., у ЭГ — 20 с. В тесте «Ловля линейки» в КГ составляет 22 см, результаты в ЭГ — 24,4 см.

Констатирующий этап исследования показал, что большинство обучающихся ЭГ и КГ по результатам тестов, определяющих уровень развития координационных способностей, не имеют достоверных различий.

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.

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны подвижные игры, соответствующие возрасту учащихся и направленные на повышение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. При подборе подвижных игр в экспериментальной группе использовались те игровые задания, которые эффективно воздействуют на различные анализаторы и способствуют решению задач по развитию координационных способностей.

Основные особенности занятий с применением данной методики заключались в следующем:

1) в качестве средств развития координационных способностей использовались подвижные игры, направленные на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реакции, ритмичности, коррекции элементарных движений, устойчивости вестибулярного аппарата;

2) подвижные игры для каждого урока подбирались в зависимости от задач урока и уровня подготовленности обучающихся;

3) главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре;

3) подвижные игры проводились в основной части урока, опираясь на требования методики проведения подвижных игр для данной возрастной группы;

4) занятия проводились три раза в неделю;

5) на каждом занятии был сделан акцент на развитие координационных способностей.

На контрольном этапе педагогического эксперимента у обучающиеся КГ и ЭГ повторно определили уровень развития координационных способностей. Так результаты в тесте «Прыжок с поворотом» у КГ до эксперимента составляли $317,6^\circ$, а после — $330,4^\circ$. Результаты в тесте «Проба Ромберга» у КГ до эксперимента — 20,3 с, после эксперимента — 24,5 с. В тесте «Ловля линейки» у КГ до эксперимента составляли 22 см, результаты в КГ после эксперимента — 22 см.

Констатирующий и контрольный этапы исследования показали, что результаты обучающихся КГ до эксперимента и результаты КГ после эксперимента значительных изменений в результатах развития координационных способностей не имеют.

Необходимо отметить, что показатели средних значений в ЭГ в тесте «Прыжок с поворотом» у ЭГ до эксперимента — $320,0^\circ$, а после — $350,7^\circ$. Результаты в тесте «Проба Ромберга» у ЭГ до эксперимента — 20,6 с, после эксперимента — 28,7 с. В тесте «Ловля линейки» у ЭГ до эксперимента составляет 24,4 см, результаты в КГ после эксперимента — 19,1 см.

Таким образом, мы видим, что после контрольного этапа исследования и обработки результатов, мы получили достоверное улучшение координационных показателей по всем тестам. Наблюдается положительная динамика в обеих группах, где результаты являются достоверными ($p \leq 0,05$). Следует отметить, что в КГ результаты существенно ниже показателей ЭГ.

Заключение. Исследование координационных способностей у младших школьников 9—10 лет до и после эксперимента показало достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе прирост показателей оказался не значительным.

Следовательно, 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. Анализ полученных результатов показал, что между ЭГ и КГ имеются достоверные различия.

Резюмируя данные исследования, можно указать на то, что уровень развития координационных способностей за время эксперимента у обучающихся ЭГ существенно повысился.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что систематическое использование специально подобранных подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, способствуют повышению уровня координационных способностей.

Таким образом, на основании проведённого 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 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 с целью отбора эффективных средств и методов воздействия на данные способности, так как уровень их развития определяет готовность обучающихся к овладению новым, более сложным двигательным действиям.

Следовательно, полученные данные эксперимента имеют определённое 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, учителям начальных классов, педагогам-организаторам.

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.

Список цитируемых источников

1. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы / Р. А. Ахундов. — М. : Педагогика, 1999. — 134 с.

УДК 796.11.3.

К. П. Прокопчук, В. С. Юхимович, С. Э. Василевская

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

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Приобщение старших школьников к физической культуре — главное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учёба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены, чем крепче здоровье школьника, тем продуктивнее обучение.

Занятия физической культурой сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья школьников. В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся формируется сознательное отношение к своему здоровью, вырабатываются умения ведения здорового образа жизни, а также навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Выработка здорового образа жизни связана с личностно-мотивационным воплощением индивида своих социальных, психологических, физических возможностей, а формирование потребностей в регулярных занятиях физическим самосовершенствованием способствует активизации личности, созданию оптимальных условий ее функционирования в обществе [1, с. 90].

Основная часть. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволяет утверждать, что потребности в физической культуре являются одной из главных побудительных, направляющих сил в поведении человека.

Поскольку мотивы, интересы, потребности являются составной частью физической культуры личности, поэтому целью экспериментальной части исследовательской работы является изучение отношения старших школьников к своему здоровью, здоровому образу жизни.