

Комбинирование этих методик в тренировочном процессе позволяет спортсменам достигать значительных успехов в улучшении своих скоростно-силовых качеств. Важно подходить к тренировкам комплексно и использовать разнообразные методы для достижения наилучших результатов.

Заключение. Таким образом, проектирование учебно-тренировочного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию результатов, но и к отбору содержания и методов обучения. Использование современных методов для развития скоростно-силовых качеств — это в первую очередь творческий подход к тренировочному процессу с целью повысить интерес к занятиям. Эти методики позволяют спортсменам развивать скоростно-силовые качества более эффективно и эффективно использовать современные технологии для достижения высоких результатов.

Список цитируемых источников

1. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.; — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2014. — 288 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. — М. : Физическая культура, 2012. — 543 с.
3. Миронов, Д. Л. Анализ эффективности различных подходов к скоростно- силовой подготовке юных легкоатлетов-спринтеров / Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров, Э. М. Попов // Известия Тульского государственного университета. — Физическая культура. Спорт. — 2016. — № 4. — С. 132—138.
4. Литвинов, А. В. Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов на этапе специализации / А. В. Литвинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 2. — С. 47—51.
5. Рунова, М. А. Двигательные качества и методика их развития / М. А. Рунова. — М. : Физкультура и спорт, 2003. — 140 с.
6. Удалова, Т. А. Внедрение инновационных технологий на уроках физкультуры в общеобразовательной школе / Т. А. Удалова, Т. В. Левченкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 2. — С. 12—14.
7. Чедова, Т. И. Инновационные педагогические технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов / Т. И. Чедова, Г. А. Гавронина // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 6. — С. 58—59.

УДК 746.42

Е. О. Журко, Е. С. Ковалевич

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

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Ритмическая гимнастика является одним из видов оздоровительной гимнастики. Раскрывая ее основное содержание, необходимо сказать, что ритмическая гимнастика — это своеобразное сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку преимущественно поточным способом, т. е. без пауз и остановок [1].

Занятия ритмической гимнастикой оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся, на уровень физической подготовленности (УФП). Они активно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и приближаются в этом качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т. д. [2].

Основная часть. В своем исследовании мы определяли влияние ритмической гимнастики на уровень физической подготовленности у обучающихся средних классов (11—12 лет).

На начальном этапе измерения уровня физической подготовленности было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5 % испытуемых, средний — 58,3 %, низкий уровень — 36,2 %. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла (таблица 1). При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня ловкости (3,7 б.), внутренней ритмичности (3,7 б., 3,6 б.) и ориентации в пространстве (3,7 б, 3,4 б.).

Т а б л и ц а 1 — Начальное тестирование

Тесты	Экспериментальная группа (X) n = 10	Ст. ошибка средней величины (±S)	Контрольная группа (X) n = 10	Ст. ошибка средней величины (±S)
T1	3,7	±0,3	3,7	±0,7
T2	4,3	±0,3	4,2	±0,7
T3	3,7	±0,3	3,9	±0,3
T4	3,8	±0,3	3,7	±0,3
T5	4,1	±0,3	3,6	±0,3
T6	3,6	±0,3	3,7	±0,3
T7	4,2	±0,3	4,3	±0,3
T8	4,6	±0,3	4,0	±0,7
T9	3,4	±0,3	3,7	±0,3
Средний балл	3,9		3,9	

На заключительном этапе исследования повторное тестирование (таблица 2) контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень физической подготовленности у 61,2 % (прирост составил 55,7 %), средний уровень развития показали 38,8 % испытуемых. Прирост составил 19,5 %.

Низкого уровня физической подготовленности в экспериментальной группе выявлено не было.

В контрольной группе высокий уровень физической подготовленности имеют 11,1 % испытуемых. На этом этапе увеличилось количество занимающихся на 5,6 %. Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 11—12 лет достаточно благоприятен для развития физических качеств. У школьников в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2 % (прирост на 13,9 %), низкий уровень физической подготовленности показали 16,7 % испытуемых, количество занимающихся с низким уровнем развития уменьшилось на 19,5 %.

Т а б л и ц а 2 — Повторное тестирование

Тесты	Экспериментальная группа (X) n = 10	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)	Контрольная группа (X) n = 10	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)
T1	4,5	$\pm 0,3$	4,0	$\pm 0,7$
T2	4,8	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$
T3	4,6	$\pm 0,3$	4,2	$\pm 0,7$
T4	4,4	$\pm 0,3$	3,8	$\pm 0,3$
T5	4,5	$\pm 0,3$	4,0	$\pm 0,7$
T6	4,6	$\pm 0,3$	3,8	$\pm 0,3$
T7	4,6	$\pm 0,3$	4,3	$\pm 0,7$
T8	4,7	$\pm 0,3$	4,0	$\pm 0,7$
T9	4,4	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,3$
Средний балл	4,6		4,0	

В результате проведенных тестов видно, что в контрольной группе средний балл выполнения увеличился на 0,1 б. (таблица 4), а в экспериментальной на 0,7 б (таблица 3). В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, но в экспериментальной группе прирост показателей значительно больше.

Т а б л и ц а 3 — Результаты экспериментальной группы

Экспериментальная группа							
Тесты	Начальные показатели (X_1)	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)	Конечные показатели (X_2)	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)	Процентный прирост W (%)	t-критерий Стьюдента	$t_{кр}$ ($p < 0,05$)
T1	3,7	$\pm 0,3$	4,5	$\pm 0,3$	19,5	1,90	< p
T2	4,3	$\pm 0,3$	4,8	$\pm 0,3$	10,7	1,90	< p
T3	3,7	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	21,7	2,14	> p
T4	3,8	$\pm 0,3$	4,4	$\pm 0,3$	14,6	1,42	< p
T5	4,1	$\pm 0,3$	4,5	$\pm 0,3$	9,3	0,95	< p
T6	3,6	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	24,3	2,38	> p
T7	4,2	$\pm 0,3$	4,6	$\pm 0,3$	9,0	0,95	< p
T8	4,6	$\pm 0,3$	4,7	$\pm 0,3$	2,2	0,23	< p
T9	3,4	$\pm 0,3$	4,4	$\pm 0,3$	25,6	2,38	> p
р. зн	3,9		4,6				

Т а б л и ц а 4 — Результаты контрольной группы

Контрольная группа							
Тесты	Начальные показатели (X_1)	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)	Конечные показатели (X_2)	Ст. ошибка средней величины ($\pm S$)	Процентный прирост W (%)	t-критерий Стьюдента	$t_{кр}$ ($p < 0,05$)
T1	3,7	$\pm 0,7$	4,0	$\pm 0,7$	7,8	0,30	< p
T2	4,2	$\pm 0,7$	4,6	$\pm 0,3$	9,1	0,52	< p
T3	3,9	$\pm 0,3$	4,2	$\pm 0,7$	7,4	0,39	< p
T4	3,7	$\pm 0,3$	3,8	$\pm 0,3$	2,6	0,23	< p
T5	3,6	$\pm 0,3$	4,0	$\pm 0,7$	10,5	0,52	< p
T6	3,7	$\pm 0,3$	3,8	$\pm 0,3$	2,6	0,23	< p
T7	4,3	$\pm 0,3$	4,3	$\pm 0,7$	0	0	< p
T8	4,0	$\pm 0,7$	4,0	$\pm 0,7$	0	0	< p
T9	3,7	$\pm 0,3$	3,7	$\pm 0,3$	0	0	< p
р. зн	3,9		4,0				

В тестах на развитие координационных способностей лучшие результаты в экспериментальной группе показаны в определении уровня развития внутренней ритмичности (прирост на 1 б. — 24,3 %) и коллективной (прирост на 0,4 б. — 9 %), равновесия (+0,9 б. — 21,7 %), ловкости (прирост на 0,8 б. — 19,5 %) и ориентации в пространстве (+1б. — 25,6 %) (таблица 3). Для достижения этого УФП на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой (разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук), подобранные комплексы ритмической гимнастики.

Меньший прирост наблюдается в заданиях на определение уровня точности (+0,5 б. — 10,7 %), пластичности (+0,1 б. — 2,2 %).

В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение точности (+0,3 б. — 9,1 %), ловкости (+0,3 б. — 7,8 %), равновесия (+0,4 б. — 10,5 %), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост в 0,1 б. Данные результаты показывают, что КС у детей 11—12 лет развиваются, но при отсутствии способствующих развитию средств дают малый прирост.

Сравнение исходных и конечных данных показало, что были получены достоверные (для 5 % уровня значимости) различия в тестах на определение равновесия (Т3), где $t(2,14) \geq t_{кр}(2,10)$, ритмичности (Т6), где $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$ и ориентации в пространстве (Т9), где $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$ на 5 % уровне значимости ($p < 0,05$). Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности данной методики при построении урока физической культуры и здоровья.

Определен УФП у обучающихся средних классов (11—12 лет), занимающихся ритмической гимнастикой помимо посещения уроков физической культуры и здоровья. На начальном этапе измерения УФП было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5 %, средний — 58,3 %, низкий уровень — 36,2 %. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня ловкости (3,7 б.), внутренней ритмичности (3,7 б., 3,6 б.) и ориентации в пространстве (3,7 б., 3,4 б.).

В результате итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп мы определили, что в экспериментальной группе высокий УФП у 61,2 % (прирост составил 55,7 %), средний уровень развития УФП показали 38,8 %, что меньше, чем в начальной группе на 19,5 %.

В контрольной группе высокий УФП у 11,1 %, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6 %. Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 11—12 лет достаточно благоприятен для развития физических качеств. У школьников в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2 % (прирост на 13,9 %), низкий уровень развития УФП показали 16,7 % детей, количество занимающихся с низким уровнем развития физических качеств уменьшилось на 19,5 %.

Средний балл выполнения тестов в экспериментальной группе увеличился на 0,7 балла, а в контрольной на 0,1 балла.

С помощью средств ритмической гимнастики удалось повысить результаты в тестах на определение УФП, ритмичности, как внутренней, так и коллективной, ориентации в пространстве и видах равновесия.

Заключение. Для развития уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста наиболее эффективной оказалась программа, включающая ритмическую гимнастику, элементы танцев, дыхательные упражнения, способствующие развитию физических качеств, дифференцировке мышечных усилий, развивающие пространственный анализ и повышающие запас разнообразных двигательных умений и навыков занимающихся.

Список цитируемых источников

1. Садовская, О. А. Ритмическая гимнастика на уроках физической культуры. Детский тренер / О. А. Садовская. — М. : ФИС, 2002.
2. Борисова, И. В. Танцуют все / И. В. Борисова // Физкультура и спорт. — 2003. — №5. — С. 24–25

УДК 796.51

Д. А. Кишея, Е. С. Ковалевич

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

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Туризм, как форма активного досуга, не только предоставляет возможность отдохнуть и насладиться природой, но и играет важную роль в физическом воспитании. Современный образ жизни, характеризующийся сидячим образом работы и недостатком двигательной активности, подчеркивает важность поиска альтернативных методов поддержания здоровья и укрепления физической формы. В этом контексте туризм выступает как эффективное средство стимулирования физической активности, способствующее развитию выносливости, координации и общей физической подготовки. В данной статье мы рассмотрим роль туризма