

Координационная лестница представляет собой спортивное оборудование, предназначенное для увеличения и развития скоростных навыков при выполнении движений на короткие дистанции, для развития маневренности, ловкости, выносливости, силы и координации движений [5]. Удобство и оперативность в подготовке координационной лестницы к занятиям и сборка в конце занятия — с этими задачами могут справиться любые занимающиеся. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке. Применение ее в образовательном и тренировочном процессе с обучающимися 12—13 лет может способствовать изучению различных видов движений.

Занятия на координационной лестнице позволяют регулировать уровень нагрузки. Это определяет возможность занятий всем желающим в зависимости от группы здоровья и физической подготовленности. Дети могут формировать и совершенствовать навыки в ходьбе, беге в разном темпе, прыжках, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве, совершать движение с изменением направления.

Широкий перечень упражнений, выполняемых на координационной лестнице, позволяет ее использовать для специальной физической подготовки, предназначенной для конкретного вида спорта. Большая часть упражнений направлена на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса, развития чувства ритма тела и координации. Это весьма эффективно для общей физической подготовленности людей разных возрастных групп.

Координационная лестница используется для индивидуальных и групповых занятий. Выполнение упражнений способствует развитию мышц, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, развивает выносливость [4].

Она содействует формированию навыка смены направления движения. Выполнение бега с рывками и аритмичного бега повышает стартовую скорость и показатели времени торможения. Кроме того, занятия в виде прыжков и шагов могут стать хорошим набором универсальных аэробных тренировок. Координационная лестница рекомендуется к применению во всех игровых видах спорта: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, лыжные гонки, регби, гандбол. Постоянная смена ситуации требует умения резко ускоряться, быстро менять направление движения и останавливаться.

*Тренировка с помощью координационной лестницы включает в себя бег, бег вприпрыжку, приставные шаг, прыжки.* Основные требования на занятиях с координационной лестницей:

- обеспечение свободного пространства с обоих концов лестниц и по обеим сторонам от них для выполнения упражнений;
- выполнение разминки в медленном темпе;
- избегание наступания на планки в результате нахождения ступней в подвешенном или пружинящем положении от квадрата к квадрату.

**Заключение.** В своей статье мы хотели показать, что у обучающихся 12—13 лет необходимо развивать скоростные и координационные способности, искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры, к занятиям спортивными играми и соревнованиями.

Упражнения с координационной лестницей положительно влияют на развитие быстроты и координационных способностей школьников. Координационная лестница — это отличный тренажер для повышения скорости и ловкости, координации движений, баланса, ритмичности.

#### Список цитируемых источников

1. *Евстафьев, Б. В.* Понятийный словарь по теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. — 56с.
2. *Назаренко, Л. Д.* Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 21 с.
3. *Лях, В. И.* Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — 169 с.
4. *Железняк Ю. Д.,* Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М., 2002. — 240 с.
5. *Лях, В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — 2006. — 132с.

УДК 37.037.1

Е. Г. Гулюк, Е. Н. Герасимович

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

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Введение.** Инновационная деятельность в образовании предполагает комплексные мероприятия, ориентированные на появление новшеств в образовательной сфере. Этими новшествами могут быть методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса, ресурсы, применяемые в процессе воспитания и обучения, научные теории и концепции [1].

Требования государственного образовательного стандарта к организации физического воспитания в образовательных учреждениях предполагают изменение как содержания учебного материала на занятиях физической культурой, так и форм организации, методов и технологий его реализации. Обеспечить повышение качества преподавания физической культуры позволяет смена педагогических технологий, отвечающая указанным требованиям и современным социальным условиям [2].

Однако сегодня распространение инновационных технологий физического воспитания часто носит стихийный характер и сопровождается созданием вокруг некоторых из них необоснованного ажиотажа [3].

В современных учреждениях образования модернизация процесса преподавания физической культуры может эффективно осуществляться только при учете запросов современного общества, при наличии обоснованной стратегии применения тех или иных инновационных технологий и необходимого ресурсного обеспечения учебного процесса [4].

**Основная часть.** В школьной практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей обучающихся. Мы же остановимся на тех, которые используются, в том числе, и педагогами физической культуры.

Задача педагога на уроке, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность обучающегося. Использование новых информационных технологий, Интернет — ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач и на уроках физкультуры.

Информационно — коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным.

С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений могут стать помощниками педагогу. Такой материал может быть использован также педагогами — предметниками при проведении утренней зарядки.

Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закалывания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т. д. Обучающиеся могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов.

На уроках также возможно проведение тестирования с целью проверки и закрепления знаний обучающихся. Во внеурочной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т. д. [5; 6].

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Проекты на уроках физкультуры — это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т. д.

Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для обучающихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

Кроме того, в каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя [7].

Портфолио — это незаменимый документ в работе с обучающимися. Портфолио помогает преподавателю выявить одаренных обучающихся, вести классификацию «роста» своих учеников, а обучающимся такой инструмент оценки своих успехов помогает самосовершенствоваться, самомотивироваться и классифицировать свои результаты [4].

Смысловое чтение включает в себя умение осмысливать цели и задачи чтения, умение находить и извлекать информацию из различных текстов, умение работать с художественными, научно-популярными, официальными текстами, умение понимать и адекватно оценивать информацию из текста. Книжки читают по-разному. Кто-то видит в книге глубокий смысл, кто-то считает ее пустой, кто-то — заумной, кто-то — видит все нюансы смыслов, все оттенки чувств, читает между строк, слышит музыку слов, ощущает их вкус и запах. Кто-то с первого прочтения понимает текст, а кому-то нужно его многократно объяснять. Сегодня каж-

дому педагогу предстоит осознать важность и необходимость организации деятельности по формированию смыслового чтения в образовательном процессе.

Для формирования таких действий можно предложить следующие задания:

1. «Недостающий фрагмент». Обучающемуся выдается схема поэтапного выполнения кувырка вперед, но в схеме не хватает одного фрагмента. Его задача дорисовать, выполнить и объяснить.

2. «Пропущенное слово», использование приема «Письмо с дырками» работа с деформированным текстом. Предлагается текст с акробатической комбинацией и пропущенными словами. Надо прочитать и дописать недостающие слова

3. *Обработка акробатических комбинаций*. Обучающимся выдаются разноуровневые задания, текст описание последовательности выполнения упражнения. Обучающийся самостоятельно изучает информацию, перерабатывает ее, осознает и самостоятельно разучивает выбранное им акробатическое соединение. Затем демонстрирует это упражнение [6].

**Заключение.** Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании — это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

#### Список цитируемых источников

1. Мезенцева, О. И. Современные педагогические технологии : учеб. пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям / О. И. Мезенцева. — Куйб. фил. Новосиб. гос. пед. ун-та. — Новосибирск: ООО «Немо Пресс», 2018. — 140 с.

2. Пальтов, А. Е. Инновационные образовательные технологии : учеб. пособие. / А. Е. Пальтов. — Владим. Гос. ун-т им. А. Г. Столетовых. — Владимир : Изд-во ВлГУ, 2018. — 119 с.

3. Асмолов, А. Г. Чтение в составе универсальных учебных действий // Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя / А. Г. Асмолов. — М. : Просвещение, 2010.

4. Чайцев, В. Г. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. / В. Г. Чайцев, Ч. В. Пронина. — М., 2007 г.

5. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход. / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. — 2000. Т. 7. № 2.

6. Лукьяненко, В. П. Слагаемые педагогической технологии. / В. П. Лукьяненко, В. П. Беспалько. — М. : Просвещение, 1999.

7. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. / Г. К. Селевко. — М. : Народное образование, 1998.

УДК 796.011.3

Е. О. Журко, Е. Н. Герасимович

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Введение.** Успешность процесса формирования у школьников интереса к физической культуре во многом зависит от эффективности технологий обучения и развития двигательных качеств. Такой технологией на наш взгляд является квест-технология [4]. Новая форма носит увлекательный, познавательный характер, содержит элементы соревнований, способствует развитию ловкости, быстроты реакции, проявлению фантазии и творчества. Квест — это игра-приключение, в которой участники должны решать определённые задачи для продвижения по сюжету и для достижения конкретной цели [1].

**Основная часть.** Положительные результаты в процессе формирования у обучающихся мотивации к урокам физической культуры во многом зависят от продуктивности применяемых инновационных технологий обучения и развития двигательных умений и навыков [2]. Одной из таких технологий, на наш взгляд, является квест-технология.

**Цель:** изучить влияние разработанного комплекса квест-уроков на мотивационную сферу обучающихся среднего школьного возраста.

Исследовательская работа по применению квест-технологий для повышения интереса к урокам физической культуры у обучающихся средних классов проводилась в 2022 / 2023 учебном году на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 15 г. Барановичи». Респондентами выступили ученики V—VI классов (экспериментальные классы 5 «В» n = 20, 6 «Г» n = 20, контрольные классы 5 «А» n = 20, 6 «Б» n = 20).

Диагностика отношения обучающихся V—VI классов к конкретным учебным предметам и к обучению в целом осуществлялась при помощи метода анкетирования. Проведенное на контрольном этапе исследования анкетирование позволило выявить знания и отношение обучающихся к квест-технологиям, степень их заинтересованности в использовании таких технологий на занятиях в школе и непосредственно на уроках