

типа масок, но с превышенным сроком ношения, было обнаружено 2 колонии диаметром 5 мм и 3 мм. Подобные результаты могут быть свидетельством снижения защитной способности масок, вследствие чего микроорганизмы задерживаются на маске и могут стать причиной аутоинфицирования. При просмотре чашек Петри со смывами, сделанными с тканевых масок, длительность ношения которых была больше рекомендованной, было обнаружено 4 колонии с диаметром от 4 до 7 мм. Полученные результаты могут быть обусловлены значительным намоканием маски, вследствие чего микроорганизмы задерживались на поверхности маски в каплях жидкости. По результатам исследования ватно-марлевые маски оказались более эффективными, чем другие маски — на посевах, со смывной жидкостью масок, время ношения которых не превышало рекомендованное, было обнаружено по 2 колонии на каждой чашке, при этом диаметр колоний не превышал 3 мм. Такие результаты являются свидетельством наличия хорошей барьерной функции, которая обусловлена наличием 6 слоев марли и прослойки из ваты. На посевах смывов ватно-марлевых масок, которые использовались дольше рекомендованного времени, были отмечены 5 колоний с диаметром от 4 до 10 мм. Такой результат может быть обусловлен чрезмерным намоканием маски.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что комфортность защитных масок, изготовленных из разных материалов, находится примерно на одном уровне, но самой комфортной, по отзывам участников исследования, оказалась тканевая маска.

Защитная способность оценивалась по количеству колоний, полученных при посеве смывов с внутренней поверхности масок. Единственным типом масок, длительность ношения которых соответствовала рекомендованному времени, и на котором были обнаружены бактериальные микроорганизмы, оказались ватно-марлевые маски. При этом, на всех посевах со смывами с масок, время ношения которых превышало рекомендованное, были обнаружены колонии микроорганизмов, что может быть обусловлено намоканием масок вследствие дыхания и задержкой микроорганизмов в каплях жидкости, что может стать причиной аутоинфекции.

Не смотря на полученные результаты, сделать однозначный вывод об эффективности того или иного типа масок не представляется возможным, поскольку существует необходимость проведения определения видового состава микроорганизмов, а также микробиологического анализа внешней стороны защитных масок.

Список цитируемых источников

1. Рациональное использование средств индивидуальной защиты при коронавирусной болезни (COVID-19) и соображения применительно к ситуации их острой нехватки. Временное руководство: утв. ВОЗ 06.04.20: по состоянию на 03 мая 2024 г. — Женева: ВОЗ, 2020. — 37 с.
2. Методы микробиологического контроля санитарно-гигиенического состояния помещений в организациях здравоохранения и стерильности изделий медицинского назначения: утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь 28.01.06: по состоянию на 3 мая 2024 г. — Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2006. — 22 с.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, Е. В. Чурилов, А. О. Савастюк

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

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Младший школьный возраст называется «золотым возрастом» для развития координационных способностей. Ведущую роль в трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Младший школьный возраст — это возраст, когда проходит период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования практически всех физических качеств и способностей, реализуемых в двигательной активности.

Основная часть. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности (КС). Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. К специфическим, или частным, КС (горизонтальная классификация КС) относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость. Результатом обобщения специальных и специфических КС стало понятие «общие КС». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо

выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность» или — «общие КС» [1, с. 130].

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на уроке физической культуры и здоровья выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития КС школьников при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков, являются главными методами развития КС. Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования. К первым можно условно отнести 3 группы методических приемов:

Первая группа — приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- а) цель; прыжки в длину или в высоту с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т. п.);
- б) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе — ускоренном или замедленном и т. п.);
- в) изменение ритма движений (разбег в прыжках в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого мяча, в баскетболе или гандболе и др.);
- г) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из приседа, из упора лежа и т. д.);
- д) варьирование конечных положений (бросок мяча вверх из и. п. стоя, ловля — сидя; бросок мяча вверх из и. п. сидя, ловля — стоя; бросок мяча вверх из и. п. лежа, ловля — сидя или стоя и т. п.);
- е) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (упражнения на уменьшенной площадке, метание диска из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т. п.);
- ж) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и в длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т. п.).

Вторая группа — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверх, с кругом руками вперед и др.; подскоки на обеих ногах с одновременными движениями рук и т. п.);
- б) комбинирование двигательных действий (объединение освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т. п.);
- в) зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и в длину с разбега; метание снарядов, передачи, броски и ведение мяча «не ведущей» рукой; выполнение бросковых шагов в баскетболе начиная с другой ноги и т. п.).

Третья группа — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот);
- б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т. п.);
- в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращений и т. п.; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращений и т. п.);
- г) совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники передвижения на лыжах, бега на коньках на фоне утомления и т.п.);
- д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т. п.);
- е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в спортивных играх (с отработкой финта только на проход вправо или на бросок - проход к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренные индивидуальные, групповые или командные атакующие и защитные тактические действия в спортивных играх и т. п.) [2, с. 30—32].

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, футбол в непривычных условиях, например, на песчаной площадке или в лесу и т. п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т. п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров (выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т. п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Это состязание в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов в спортивных играх и т. п.) [3, С. 34].

Заключение. Таким образом, наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения. Координация движений тренируема, и дети легко поддается воздействию педагогического процесса. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Список цитируемых источников

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: «ФиС», 2001. — 186 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физическая культура и спорт, 2005. — 234 с.
3. Вавилова, Е. Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6—7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. — М., 2000. — С. 34.

УДК 378.183

Е. А. Красько, О. В. Шило, А. А. Мацевило

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

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение Каждое новое поколение студентов вступает во взрослую жизнь в новых социальных условиях, испытывает на себе воздействие как новых, так и старых, но значительно переформатированных факторов, и на каждом новом этапе развития общества проблема формирования волевых качеств у студентов, в том числе и средствами физической культуры, требует научного переосмысления, переработки приемов, форм, методов решения.

На развитие волевых качеств студентов влияет множество разноплановых факторов, в состав которых большинством исследователей, изучающим проблематику формирования волевых качеств, включаются формы, методы и средства физической культуры, поскольку они позволяют удовлетворить стремление студентов к физическому совершенствованию, ускорению темпов саморазвития, желанию добиться авторитета, познать себя как личность, занять достойное место в кругу сверстников.

Основная часть. Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества, характеризующие его как личность и имеющие большое значение для учебы, труда. К волевым качествам относятся: целеустремленность, решительность, смелость, мужество, инициативность, настойчивость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность.

Развитие воли происходит в нескольких направлениях:

- преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- обретение человеком контроля над своим поведением;
- выработка волевых качеств личности.

Человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. С этим можно встретиться при отсутствии задатков к определенной деятельности, но через труд человек добивается хороших результатов.

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определенного, хотя бы минимального, волевого усилия. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель и выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть