

КГ занималась физкультурой по школьной программе. ЭГ – раз в неделю вместо третьего урока физкультуры играла в подвижные игры. Всего было проведено 12 уроков физкультуры с открытыми играми. Для проведения исследования необходимо спроектировать и реализовать комплекс подвижных игр на занятиях по физической культуре, затем протестировать физические способности учащихся и сравнить динамику развития скоростных способностей у контрольной и экспериментальной группы. В экспериментальной программе использовались игры, направленные на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста: «Третье колесо», «Хитрая лиса», «Цифры», «День и ночь», «Саранча».

С целью определения уровня развития скоростных способностей школьников 8–9 лет было проведено тестирование до и после эксперимента. При беге на 30 м участники контрольной группы показали средний результат  $7,8 \pm 0,4$  с в начале теста и  $7,7 \pm 0,34$  с в конце. Улучшение составляет 1,3 %. В экспериментальной группе участники имели средний результат  $7,5 \pm 0,3$  секунды (до начала эксперимента), в конце эксперимента –  $7,2 \pm 0,31$  секунды. Изменения произошли на 4,1 % ( $P < 0,05$ ). В прыжках в длину в контрольной группе средний результат до теста составил  $133,0 \pm 6,5$  см, после теста –  $138,0 \pm 5,5$  см, рост – 3,7 %. В тестовой группе средний показатель до теста составил  $134,2 \pm 5,4$  см, после теста –  $139,0 \pm 5,4$ . Увеличение составило 3,7 % ( $P < 0,05$ ). Тест подъема туловища в течение 30 секунд показал средний результат до теста в экспериментальной группе  $17,0 \pm 0,92$ , после –  $19,0 \pm 0,74$ . Результаты улучшили на 14,65 %. Контрольная группа  $18,0 \pm 0,86$  после теста  $19 \pm 0,74$ , результат в % – 11,91 раза ( $P < 0,05$ ). Челночный бег  $3 \times 10$  в начале теста в группе, где применяли комплекс подвижных игр, составил  $9,9 \pm 0,8$ , в дальнейшем результаты изменились до  $9,5 \pm 0,29$ , разница – 21,27 %. В контрольной группе средний результат составил  $10,0 \pm 0,5$ , после теста изменение составило  $9,8 \pm 0,31$ , результат – 13,45 % ( $P < 0,05$ ).

Результаты эксперимента показали, что скоростные способности у школьников, занимающихся подвижными играми, имеют положительную динамику. Минимальное увеличение (1,3 %) достигнуто в беге на 30 метров, максимальное (21,27 %) в челночном беге  $3 \times 10$ .

Список использованной литературы

1. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О. П. Андрианова // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 4. – С. 14–15.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГ-ТЕХНОЛОГИИ**

**Воронич Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

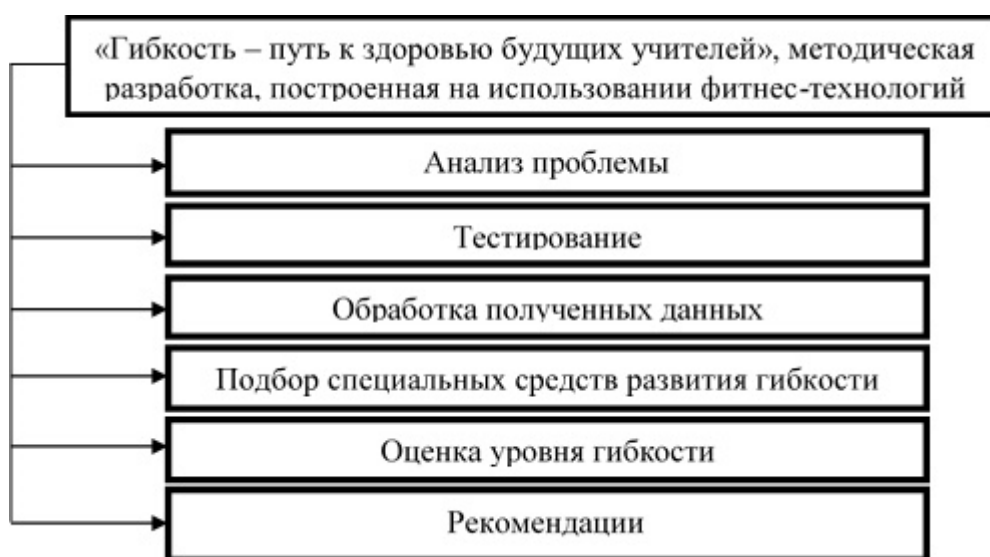
**Научный руководитель – С. Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент**

На сегодняшний день в учреждениях образования особую значимость и популярность приобретают занятия оздоровительными тренировками как поиск оптимальных путей оздоровления организма, в частности опорно-

двигательного аппарата. Здесь предлагается совершенствовать двигательные умения и навыки, повышать функциональные возможности организма, развивать физические качества, в частности гибкость, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость предполагает наличие свободы движений. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, изменениям в походке, ухудшению общего состояния организма.

Исследовательская работа осуществлялась на базе ГУО «Средняя школа № 7 г. Мозыря». В исследовании принимали участие младшие школьники. Цель исследования – разработка экспериментальной методики применения стретчинг-технологии для развития гибкости у школьников.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа развития гибкости (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Основные этапы экспериментальной методики развития гибкости у школьников**

Методика базировалась на основе следующих положений:

- обоснованное применение фитнес-технологии для обеспечения благоприятного по силе тренирующего эффекта по отношению к текущему состоянию организма занимающегося;
- преемственности средств и методов тренировки школьников;
- индивидуально-дифференцированная работа с учетом подготовленности занимающихся;
- результативное применение методов разнообразного воздействия на организм;
- рациональное планирование нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности.

С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на развитие гибкости обучающихся.

Экспериментальная методика основана на сочетании физического и ментального здоровья для повышения уровня физической подготовленности студентов. Программа занятий включала тестирование уровня физической

подготовленности, дополнительные занятия по обучению комплексам упражнений, направленным на укрепление мышц и связок, а также профилактику заболеваний (плоскостопие, нарушения осанки и др.), беседы, онлайн-консультации. Методика воспитания гибкости у обучающейся молодежи имеет свои особенности, возрастные характеристики, которые необходимо учитывать в работе со студентами. Активная подвижность в суставах с возрастом уменьшается. Она способствует оздоровлению, формированию правильной осанки и гармоничному физическому развитию.

Регулярные занятия по стретчинг-технологии значительно улучшают эластичность мышц и могут заметно повлиять на увеличение объема и улучшение формы мышц.

Итак, результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

- Средний результат в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат в КГ у юношей улучшился на 5,6 %, у девушек – на 4,8 %, в ЭГ: у юношей – на 11,1%, у девушек – на 14,2 %.

- В результате эксперимента выяснилось, что при использовании упражнений в растягивании, однотипных по своей структуре и по задействованным группам мышц в случае, если они выполняются активным методом, достигается одинаковый эффект как при динамическом, так и при статическом методе. Полученные данные демонстрирует, что в некоторых случаях динамические и статические упражнения, направленные на растягивание задней группы мышц бедра и голени, одинаково эффективны при условии выполнения их активным методом.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что следует больше времени уделять развитию гибкости независимо от возраста и пола занимающихся. Систематические занятия с применением стретчинг-технологии будут способствовать ликвидации болей, связанных с перегрузками, улучшению осанки и подвижности в суставах, снятию психо-эмоционального утомления.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Гайсёнок Алёна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – В. А. Горовой, канд. пед. наук, доцент**

Основа любой деятельности ребёнка – движение. Но на сегодняшний день мы замечаем значительное снижение двигательной активности детей. В связи с этим важно развивать интерес ребёнка к физической культуре и спорту, вызвать желание выполнять физические упражнения самостоятельно и обучать доступным двигательным умениям и навыкам.

Цель – рассмотреть новые подходы для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом для развития интереса к движению, формированию потребности в занятиях физической культурой и оптимизации двигательной активности дошкольников на занятиях.