



МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
НАУЧНЫЙ  
КОНГРЕСС



Министерство спорта и туризма Республики Беларусь



Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь



Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет  
физической культуры»

# ЦЕННОСТИ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОГО НАУЧНОГО КОНГРЕССА

18–20 апреля 2018 года

Минск  
БГУФК  
2018



Часть 2

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6–14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Жиденко А.А., Следников Л.С.*

Национальный университет «Черниговский колледж»  
(Чернигов, Украина)

Интенсификация учебного процесса в школах привела к тенденции снижения объема двигательной активности учащихся, что отрицательно сказывается на их функциональном состоянии и физическом развитии. Научно-технический прогресс способствовал компьютеризации всех сфер жизни, это также привело к уменьшению двигательной активности, к снижению функциональных возможностей и физической подготовленности ребенка, что негативно влияет на рост и развитие молодого организма [1].

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления, оздоровления их организма. В XXI веке инстинктивная детству потребность в игре приводит к частичному замещению сюжетно-ролевых, подвижных, умственных игр на компьютерные. Изменилась психосемантика самого слова «игра»: это слово в устах юного поколения чаще всего ассоциируется с электронными играми и гаджетами. На фразу «Мы будем играть» они реагируют вопросом: «На чем?», а не «Во что?». Одним из путей решения этой проблемы в Европе и Америке является использование «Кроссфита» [2], хотя влияние его на физическое развитие организма еще в стадии изучения. Основным плюсом этой методики есть доступность. На базе спортивного комплекса «X-line» было проведено исследование. На протяжении 4 месяцев с экспериментальной группой состоящей из 34 детей в возрасте 6–7 и 9–10 лет, проводили 3 тренировки в неделю вместо урока физкультуры. При учете физиологических, анатомических и психологических возрастных особенностей школьников планировались групповые игровые тренировки, на которых последовательно решались задачи развития: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. В таблице показаны результаты развития физических качеств детей по 5 нормативам, показатели которых были определены в начале и через 4 месяца занятий по экспериментальной методике.

Использование предложенной методики комбинированных подвижных игр повысило интерес детей школьного возраста 6–14 лет к физической активности и привело к улучшению физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости испытуемых при регулярных занятиях.

**Выводы:** экспериментальная методика комбинированных подвижных игр является альтернативой уроку физкультуры по разностороннему развитию физических качеств ребенка, интересу его за счет игрового и соревновательного момента.

Таблица – Показатели развития физических качеств детей разного возраста по 5 нормативам (n=34)

Виды упражнений	Результаты детей 6–7 лет		Результаты детей 9–10 лет	
	до	после	до	после
	исследования		исследования	
Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	10,0±1,7	17,0±2,2*	14,0±2,4	27,0±3,0*
Гребля 100 м, с	54±7	32±12	46±6	24±8
Челночный бег 3×10, с	27±2	18±3*	24±4	19±2
Гребля 1000 м, мин	8,26±0,14	6,15±0,21*	5,41±0,18	3,19±0,29*
Наклон корпуса сидя, см	3±1	8±2*	1,0±0,5	5±1*

Примечание – \* – различия показателей до и после исследования статистически достоверны при  $p \leq 0,05$ .

1. Базарова, Н. В. Социализация детей в игровой деятельности в условиях города / Н. В. Базарова // Педагогика городского пространства: теория, методология, практика: сб. труд. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25–26 марта 2015 г.). – Самара: ООО «Изд-во АС-ГАРД», 2015. – С. 203–209.

2. Katie Arnold Crossfit kids journal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kids.crossfit.com/>.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Житько З.М.*

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Учебная программа дошкольного образования требует нового отношения к традиционным документам планирования: перспективному плану-графику, календарному рабочему плану, планам-конспектам занятий. Планирование образовательного материала помогает сформировать представление о содержании физкультурных занятий по обучению детей основным движениям. Грамотное планирование помогает предвидеть и выбирать наиболее эффективные способы, средства и методы обучения для оптимальных результатов в образовательном процессе.

Планирование физического воспитания позволяет обеспечить хорошее физическое здоровье, широкий диапазон двигательных умений, навыков и развития физических качеств. Для информативности, краткости, точности и удобства в работе определена последовательность обучения двигательным действи-

ям, которые в последующие двигательной активности. ятия по формированию «итание» перечислены основ ятия с детьми и педагогам мастера руководителя ( семинарах, методических о та, и др. Учебной программ новные виды движений, по решения общих и частных : зического воспитания учит учетом взаимосвязи и взаи двигательной деятельности.

Эффективность образ объема двигательной актив дивидуальными особенност вторенной, грамотным испол ния. Качество планирования плана-графика и перспекти лением учебного материала ла при освоении основных : уровень физического развит

Планирование обеспеч оздоровительных и воспита ветствии с содержанием пд разных этапах обучения при изучение одинаковых упраж условиях их выполнения и определенный период време с одним упражнением, а 2 и условиях выполнения. При ляют сложности упражне

Перспективный план-г ный год направлен на систе ных видов движений, пред шение задач физического в формирование правильной о тание личностных качеств. ( плана, переписывают из про материал для конкретной во ал по месяцам и кварталам. риода года, выбора рациона: