

ресурс]. – Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/1078324/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni--formirovanie-antinarko...>

(дата обращения: 04.03.2017)

2. Михайлова А.С., Жмакина Ю.Н. Развитие мотивации у школьников к формированию здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2016/11/05/razvitie-motivatsii-u-shkolnikov-k-formirovaniyu-zdorovogo>

(дата обращения: 06.03.2017)

3. Панарина Н.В. Программа профилактики вредных привычек «Школьники за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/579849/>

(дата обращения: 04.03.2017)

4. Пропаганда здорового образа жизни – важная социально-педагогическая задача [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5903731/page:3/>

(дата обращения: 05.03.2017)

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Романовская В.О.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Сегодня здоровье человека является бесценным достоянием. Здоровье помогает нам осуществлять планы, решать все жизненные задачи, справляться с перегрузками и преодолевать жизненные сложности [1].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности.

Большая ценность физических упражнений состоит еще и в том, что, занимаясь ими, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных и моральных качеств [5].

Физкультура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей, но и ослабленных. Физические упражнения, применяемые для детей в соответствующей дозировке и по специальной методике, улучшают

деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, совершенствуют компенсаторные механизмы, которые так необходимы больному организму [6].

Малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы - все это негативно отражается на здоровье школьника.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [7].

Условия научно-технической революции требуют развития координационных способностей человека. Освоение новых двигательных действий протекает значительно быстрее, если у занимающегося более выносливые, крепкие и быстрые мышцы, развито умение управлять собой, гибкое тело. Именно поэтому так важно заниматься спортом, повышая уровень физического развития [1].

Что такое координационные способности? Под двигательными координационными способностями стоит понимать способность точно, быстро, экономно и целесообразно решать двигательные задачи [2].

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить

соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [2].

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее [4].

Координационные способности способствуют успешному овладению техникой выполнения физических упражнений. Сформированные координационные способности нужны для подготовки подростков к жизни, работе, службе в армии [2].

Взросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии - пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию - правильная организация физического воспитания с раннего детства [4].

Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем [4].

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры как одного из мощных факторов укрепления здоровья [5].

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Анализ результатов тестирования физической подготовленности пятиклассников выявил довольно низкий уровень физической подготовки. Поэтому на современном этапе созрела необходимость увеличения количества часов занятий физической культурой и спортом.

В педагогическом эксперименте, проводимого в пятых классах с сентября 2016 по январь 2017 года на базе ГУО «СШ№207 г. Минска», участвовали 12 учеников. Учащиеся, кроме основных уроков по физической культуре (2 урока физической культуры и 1 час здоровья и спорта), занимались дополнительно 3 часа в неделю в спортивной секции «Общая физическая подготовка». Основная направленность занятий в спортивной секции «Общая физическая подготовка» - формирование двигательно-координационных способностей через обучение технике игры в баскетбол. Для контроля были использованы результаты челночного бега 4*9 м. Контроль был проведен в начале (N1) и конце (N2) эксперимента (Таблица 1). Была составлена выборка парных разностей d и определены квадраты этих разностей d^2 (Таблица 1) [3]. Найдено среднее арифметическое парных разностей, сумма квадратов отклонений, определена дисперсия [3].

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n} = 1,075$$

$$\sum (d - \bar{d})^2 = \sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n} = 0,3$$

$$s^2 = \frac{\sum (d - \bar{d})^2}{n - 1} = 0,027$$

Так как в нашем случае $n = 12$, то k изменяется от 1 до $n/2 = 6$ (Таблица 1).

Значение коэффициентов a_{nk} взяты из таблицы для расчета критерия Шапиро и Уилка проверки нормальности распределения [3].

Были выдвинуты 2 гипотезы:

- H_0 - генеральная совокупность парных разностей имеет нормальное распределение;

- H_1 - распределение отлично от нормального.

Проверка проводилась на уровне значимости $\alpha=0,05$.

$$b = \sum \Delta k * a_{nk} = 0,5145$$

$$b^2 = 0,2647$$

$$W_{\text{набл}} = \frac{b * b}{\sum (d - d)^2}$$

$$W_{\text{набл}} = 0,882$$

$W_{\text{крит}} = 0,859$ - из таблицы критических значений [3].

Таблица 1

Проверка парных разностей d на нормальность распределения

№	N1	N2	d=N2-N1	d ²	k	Δk	a_{nk}	$\Delta k * a_{nk}$
1	11,2	10,5	0,7	0,49	1	d12-d1=0,6	0,5475	0,3285
2	11,5	10,6	0,9	0,81	2	d11-d2=0,3	0,3325	0,0998
3	11,5	10,6	0,9	0,81	3	d10-d3=0,3	0,2347	0,0704
4	11,6	10,5	1,1	1,21	4	d9-d4=0,1	0,1585	0,0159
5	11,4	10,3	1,1	1,21	5	d8-d5=0	0,0922	0
6	11,6	10,5	1,1	1,21	6	d7-d6=0	0,0303	0
7	11,3	10,2	1,1	1,21				
8	11,6	10,5	1,1	1,21				
9	11,7	10,5	1,2	1,44				
10	11,5	10,3	1,2	1,44				
11	11,8	10,6	1,2	1,44				
12	11,4	10,1	1,3	1,69				

Так как $W_{\text{набл}} = 0,889 > W_{\text{крит}} = 0,859$ принимается нулевая гипотеза о нормальном распределении генеральной совокупности. Следовательно, для оценки эффективности увеличения количества занятий следует использовать параметрический критерий Стьюдента [3].

Для проверки эффективности выдвинули 2 гипотезы:

- нулевая - H_0 : различия отсутствуют между результатами;

- конкурирующая H_1 : наличие разницы между результатами.

$$\delta = \sqrt{\delta^2} = 0,164$$

$$t_{\text{набл}} = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n}}{\delta} = 22,7$$

$t_{\text{крит}} = 1,80$ - из таблицы критических значений [3].

Так как $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, с вероятностью в 95% ($\alpha = 0,05$) должна быть принята гипотеза H_1 . Следовательно, увеличение количества занятий в неделю приносит положительный эффект.

Также был вычислен доверительный интервал для прироста результатов [3].

$\bar{d} - t_{\alpha} S_d < \bar{d}_{\text{ген}} < \bar{d} + t_{\alpha} S_d$, где t из таблицы критерия Стьюдента [3].

$$S = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

$$0,965 < \bar{d}_{\text{ген}} < 1,185$$

Следовательно, с доверительной вероятностью $P = 0,95$ можно утверждать, что в результате увеличения количества тренировочных занятий улучшение показателя в челночном беге будет находиться в пределах от 0,965 до 1,185 секунды.

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что увеличение занятий на 3 часа в неделю положительно влияет на уровень физической подготовки учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что увеличение количества занятий физической культурой и спортом, способствует успешному овладению техникой выполнения физических упражнений, а следовательно положительно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность.

Список литературы

- 1.Верхошанский, Ю. В. Теория и практика физической культуры. - 1968. - № 8. - 163 с.
- 2.Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст]. / В. И. Лях. -Минск: Полымя, 1999.-169 с.

3. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК, 2013. - 99с.

4. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей / И. И. Сулейманов. Омск: ОГИФК, 1986. - 89 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф.Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

6. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура.- Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

7. Эйдер, Е. Развитие и направленное совершенствование физических качеств у школьников: монография / Е. Эйдер. - Щецин: Щецинский университет, 2000. - 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА- КОННИКА

Романовская В.О.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь

Основой подготовки спортсменов - конников является обучение и коррекция правильной посадке, которая является залогом эффективного воздействия всадника на лошадь [7]. Можно без преувеличения говорить о том, что правильная посадка на лошади настолько же сложна и уникальна, как и сохранение равновесия при выполнении сложных акробатических упражнений [4].

Для того чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следующее: способность лошади сохранять равновесие является одним из главных элементов, обеспечивающих возможность ее движения. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести лошади. Если мы говорим о равновесии лошади под всадником, то понятие «посадка всадника» приобретает более глубокий смысл - это умение держаться в седле сохраняя непринужденность и расслабив мускулатуру, умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с