

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова  
(филиал) Тюменского государственного университета

## **ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Сборник научных статей и тезисов  
преподавателей и студентов**

8–9 июня 2016 года

**Ишим  
2016**

УДК 796.011 (082.1)

ББК 75.1

П 691

Печатается по решению редакционно-издательского совета Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий, иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

**Ответственный редактор:**

**А.В. Шабанов**, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры.

**Редколлегия:**

**Безматерных Г.П.**, кандидат педагогических наук, доцент;

**Фомичёва Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент.

П 691 Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры [Текст] : сборник научных статей и тезисов преподавателей и студентов / отв. ред. А.В. Шабанов. – Ишим : Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2016. – 1,83 МБ.

В сборнике представлены статьи и тезисы преподавателей и студентов. Опубликованные материалы являются результатом научных изысканий в области физической культуры и спорта. Издание предназначено преподавателям, студентам высших учебных заведений, работникам научной сферы, тренерам и учителям.

УДК 796.011 (082.1)

ББК 75.1

© ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Раздел 1. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня...6**

|  |    |
|--|----|
| Белая О.И., Грибкова П.В., Гераськин З.А. Физическая культура и спорт в Омской области в период Великой Отечественной войны.....                               | 6  |
| Белова О.А. Повышение уровня физического здоровья и физической подготовленности младших подростков в условиях школьной секции по волейболу .....               | 12 |
| Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф., Денисенко Ю.П. Применение деятельностного подхода в подготовке участников игровых видов спорта .....                          | 15 |
| Гераськин А.А., Питлеваная В.В. Пути к изучению содержания деятельности баскетболиста при выполнении штрафного броска.....                                     | 24 |
| Дружков А.О. Совершенствование техники нападающего удара волейболистов на основе разработки и применения тренажерных устройств на занятиях со студентами ..... | 30 |
| Лазарев С.Ю. Скоростно-силовые сгибательные и разгибательные движения тела в комбинациях гимнастов различной квалификации.....                                 | 37 |
| Лукашевич И.В. Эффективность разработанных комплексов для занимающихся бодибилдингом на начальном этапе подготовки.....  | 42 |
| Минюк А.Ю. Особенности формирования навыков начальной технической подготовки футболистов 8–9 лет .....   | 48 |
| Чикотин А.В. Обоснование эффективности методики совершенствования технико-тактических действий мини-футболистов 15–17 лет.....                                 | 51 |
| Филиппова Е.Г. Психологические особенности поведения спортсмена в период соревновательной деятельности в настольном теннисе.....                               | 54 |

**РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....59**

Кириченко В.Ф., Шалаев, О.С. Гераськин А.А.

Особенности подготовки квалифицированных студентов-гандболистов.....59

Поливсаев А.Г. Подготовка кадров для реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе и вузе..... 69

Суханова С.Г. Факторы формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры в современных условиях.....74

**РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....77**

Ахстова А.М. Формирование ценности здорового образа жизни у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.....77

Бадретдинов Л.Р. Сравнительный анализ черт характера младших школьников, занимающихся и незанимающихся спортом.....79

Васкевич В.А., Григорович И.Н. О необходимости акцентированного воздействия для развития гибкости детей младшего школьного возраста .....82

Глинская С.В. Влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние девушек старшего школьного возраста.....86

Дмитриева К.П. Игра как средство повышения физической и плавательной подготовленности младших школьников при обучении плаванию .....90

Петрушевский Д.А. Особенности организации нетрадиционных уроков физической культуры для учащихся пятых классов в соответствии с требованиями ФГОС.....92

|  |     |
|--|-----|
| Сиюткин В.С. Особенности использования русских народных игр в вариативной части программы на уроках физической культуры для учащихся 11–12 лет .....       | 97  |
| Суворов О.О. Формирование прикладных умений и навыков у учащихся 6 классов на уроках ФК .....  | 102 |
| Фомичёва Н.В. Условия достижения личностных, предметных и метапредметных результатов в процессе освоения младшими школьниками предмета физкультурной ..... | 107 |
| Шабанов А.В., Малецкий А.В. О состоянии здоровья школьников Ишимского муниципального района .....  | 112 |

**РАЗДЕЛ 4. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....116**

|  |     |
|--|-----|
| Григорян А.А. Валеология как основа физического воспитания студенческой молодежи .....   | 116 |
| Стойчева С.С. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями ..... | 123 |

УДК 613.71

О НЕОБХОДИМОСТИ АКЦЕНТИРОВАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**В.Л. Васкевич,**

студентка 4 курса Полесский государственный университет  
г. Пинск, Республика Беларусь

**И.Н. Григорович,**

к. п. наук, доцент, Полесский государственный университет  
г. Пинск, Республика Беларусь

**Аннотация.** В исследовании дается экспериментальное обоснование необходимости акцентированного воздействия для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

**Ключевые слова:** гибкость, акцентированное воздействие, дети младшего школьного возраста.

Актуальность исследования. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Воспитание физически полноценных детей – основная цель учителя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы является гимнастика. Занятия гимнастикой дают возможность всесторонне развить качества, необходимые не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Дети, занимающиеся гимнастикой, отличаются правильной осанкой и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений [1]. Принято считать, что младший школьный возраст является сенситивным для развития гибкости [2]. В нашем исследовании мы решили выявить динамику показателей гибкости под влиянием различных применяемых средств.

*Методы и организация исследования.* Исследование проведено на базе ГУО «Средняя школа № 3 г. Пинска» в течение трех четвертей. Наблюдение велось за двумя четвертыми классами ( $n = 59$ ). Для определения уровня гибкости у учащихся было проведено педагогическое тестирование по четырем тестам: выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, наклон вперед в положении седа ноги врозь, мост из положения лежа на спине, поднятие ноги вперед-вверх максимально высоко. Тестирование учащихся было проведено в начале первой четверти, в конце второй и третьей четверти.

*Результаты исследований.* Результаты, полученные во время первого тестирования показали, что у мальчиков уровень развития гибкости соответствует низким показателям и в процессе занятий на уроках физической культуры и здоровья в течение четырех месяцев существенно не изменился. Отмечается лишь слабая положительная тенденция ( $P \geq 0,05$ ).

Анализ полученных результатов у девочек позволяет говорить о более высоких показателях гибкости, чем у мальчиков. Но для данного возраста это всего лишь средний уровень. Так же как и у мальчиков значительного прироста в показателях гибкости за две четверти не наблюдается ( $P \geq 0,05$ ).

В третьей четверти мы решили провести педагогический эксперимент по развитию гибкости в рамках учебных занятий по физической культуре. Для этого были организованы две относительно однородные группы: экспериментальная – 4 "Б" класс (29 человек) и контрольная – 4 "А" – (30 человек). В 4 «Б» классе применялись разные комплексы для развития гибкости с учетом направленности урока, а в 4а уроки проходили по обычной программе. Так, например, на уроках по спортивным играм в подготовительной части обязательно применялись упражнения: наклоны, махи, круговые движения, седы и т. п., которые выполнялись серийно с постепенным повышением амплитуды. Как в подготовительной, так и в основной частях широко применялся

стретчинг. На уроках гимнастики обязательно давался комплекс подводящих упражнений.

В конце третьей четверти проведено очередное тестирование, результаты которого представлены в таблице. Исходя из данных можно заметить, что по всем тестам в контрольной группе имеется положительный прирост результатов, но лишь по одному показателю «Мост» из положения лежа на спине у девочек обнаружена статистически значимая достоверность при  $p \leq 0,01$ .

Таблица

Динамика показателей до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ( $M \pm m$ )

| Показатели  | Мальчики 4 А    |                    |     | Девочки 4 А     |                    |     |
|---|-----------------|--------------------|-----|-----------------|--------------------|-----|
|   | до эксперимента | после эксперимента | t   | до эксперимента | после эксперимента | t   |
| 1   | 2               | 3                  | 4   | 5               | 6                  | 7   |
| Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки (см) | 82,1 ± 0,3      | 82,8 ± 0,7         | 0,4 | 68±0,3          | 68,4±0,4           | 1,7 |
| Наклон вперед в положении седа ноги врозь (см)              | 2,14 ± 0,8      | 2,18 ± 0,4         | 1,6 | 8,4±1,4         | 8.7±0,3            | 1,5 |
| «Мост» из положения лежа на спине (°)                       | 129 ± 0,4       | 129,5 ± 0,5        | 1,8 | 121,1± 1,3      | 124,4 ± 3,3**      | 5,1 |
| Поднимание ноги максимально высоко (°)                      | 77,3 ± 0,5      | 77,6 ± 0,3         | 1,5 | 80±1,1          | 80,4 ± 0,4         | 1,6 |
| 1   | 2               | 3                  | 4   | 5               | 6                  | 7   |
|   | Мальчики 4 Б    |                    |     | Девочки 4 Б     |                    |     |
| Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки (см) | 81,7 ± 0,3      | 81 ± 0,7           | 0,3 | 66 ± 0,4        | 64 ± 2*            | 2,8 |



|  |            |            |     |             |             |     |
|--|------------|------------|-----|-------------|-------------|-----|
| Наклон вперед в положении седа ноги врозь (см) | 2,16 ± 1,2 | 6 ± 3,84** | 5,4 | 8,8 ± 2,1   | 13 ± 4,2**  | 6,8 |
| «Мост» из положения лежа на спине (°)          | 131 ± 1,1  | 137 ± 4**  | 5,6 | 123,7 ± 2,5 | 132 ± 4,3** | 6,1 |
| Поднимание ноги максимально высоко (°)         | 77,7 ± 1,3 | 85 ± 7,3** | 7,7 | 82 ± 1,9    | 90 ± 8**    | 8,3 |

Примечание: \*\* различия достоверны при  $p \leq 0,01$ ; \* различия достоверны при  $p \leq 0,05$

В экспериментальной группе наименьшие сдвиги произошли в тесте «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки»: у мальчиков результат уменьшился всего на 0,7 см ( $p \geq 0,05$ ), а у девочек – на 2 см ( $p \leq 0,05$ ). В наклоне вперед из положения седа ноги врозь у мальчиков показатель увеличился с  $2,16 \pm 1,2$  до  $6 \pm 3,84$  см, а у девочек с  $8,8 \pm 2,1$  до  $13 \pm 4,2$  см при  $p \leq 0,01$ . Такая же динамика отмечается при выполнении остальных тестов.

По полученным данным можно сказать о том, что благодаря акцентированному вниманию развития гибкости на уроках физической культуры и здоровья в экспериментальной группе значительно увеличились показатели по сравнению с контрольной.

Таким образом, уровень развития гибкости у младших школьников может повышаться под влиянием занятий на уроках физической культуры и здоровья, но исследование показало, что акцентированное воздействие на развитие гибкости в младшем школьном возрасте существенно повышает проявление данного качества. Причем, следует заметить, что независимо от направленности урока физической культуры можно подобрать специальные комплексы для развития гибкости как в подготовительной, так и в основной частях занятия.

### Литература

1. Апанасенко, Г.А. Медицинская валеология / Г.А. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников. – М. : Академия, 2012. – 176 с.