

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ –
УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ
ГОСУДАРСТВ**

Материалы Международной
научно-практической конференции

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 3

Минск
БГУФК
2012

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75
М43

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 3. – 420 с.
ISBN 978-985-7023-31-8 (ч. 3).
ISBN 978-985-7023-28-8.

В материалах V научно-практической конференции молодых ученых «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, научные и прикладные аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации, эрготерапии, а также медико-биологические, педагогические, социальные и философские аспекты, использование современных образовательных и информационных технологий, проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма.

Представленные материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами, профессорско-преподавательским составом в учебном процессе и научной деятельности в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75

ISBN 978-985-7023-31-8 (ч. 3)
ISBN 978-985-7023-28-8

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

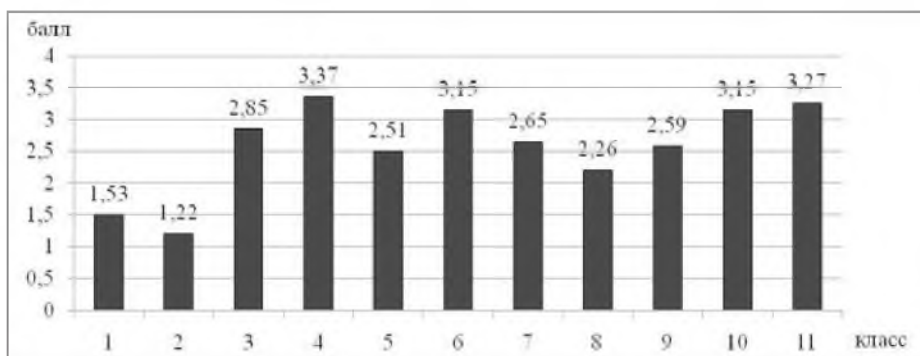


Рисунок 3 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у школьников 6–17 лет

Динамика развития целевой точности в метании мяча в горизонтальную цель ведущей рукой у школьников свидетельствует о неуклонном повышении результатов у девочек младшего школьного возраста, достигая наивысшего результата в 9–10 лет, затем изменение результатов носит скачкообразный характер, снижаясь и повышаясь вплоть до старшего школьного возраста (рисунок 4).

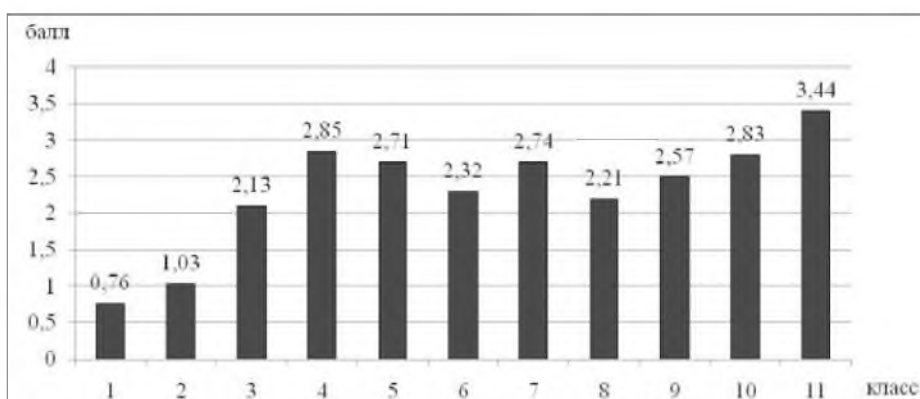


Рисунок 4 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у школьниц 6–17 лет

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования выявлены наибольшие темпы прироста целевой точности в баллистических метательных движениях у детей школьного возраста:

– по показателям метания малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель у девочек и мальчиков с 6–7 до 7–8 и с 8–9 до 9–10 лет;

– по показателям метания малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у девочек и девушек от 7–8 до 11–12 лет и с 15–16 до 16–17 лет, у мальчиков с 8–9 до 11–12 лет.

Результаты исследования могут быть использованы при обучении школьников разного возраста и пола точности баллистических движений средствами соответствующего характера на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и в других формах физкультурно-спортивной деятельности с детьми школьного возраста.

1. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: избранные труды // П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

2. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ 6–17 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент, А.А. Здаевич, канд. пед. наук, доцент,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Введение. Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функцией.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека на всех этапах онтогенеза большую функциональную нагрузку выполняет сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Н.Д. Граевская, Г.А. Гончарова, Г.Е. Калугина [1, с. 4] отмечают, что при решении вопроса о допустимой физической нагрузке на уроках физической культуры и здоровья решающее значение имеет функциональное состояние кардиореспираторного аппарата. Отсутствие четкого представления о границах резервных возможностях этой системы является, с одной стороны, препятствием к достижению наибольшего эффекта от применения физических упражнений из-за невозможности их индивидуализации, а с другой – может привести к различным нарушениям кардиореспираторной системы из-за несоответствия величины физической нагрузки адаптационным возможностям учащихся.

Вопрос об изменениях частоты сердцебиений у школьников в процессе мышечной деятельности, несмотря на его очевидную важность, изучен сравнительно мало.

По мнению Н.Д. Граевской и Т.И. Долматовой [2, с. 88], крайне важно с помощью простых и быстрых приемов получить информацию о функциональных возможностях тех систем организма, от которых зависит работоспособность и переносимость физических нагрузок.

Проблема функциональной подготовленности школьников становится все более актуальной в связи с увеличивающейся тревогой за состояние здоровья подрастающего поколения.

В спортивной практике интенсивность тренировочной нагрузки принято определять по частоте сердечных сокращений или в процентах от максимального потребления кислорода.

Частота сердечных сокращений является физиологическим показателем, который весьма точно и сравнительно легко регистрирует как в покое, так и после мышечной работы сердечно-сосудистое состояние. Измерение артериального давления и минутного кровотока реализуется намного сложнее, чем измерение частоты сердечных сокращений в школьных условиях. Поэтому представляется важным получение количественной оценки частоты сердечно-сосудистой системы школьников.

Цель исследования: выявить и проанализировать возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у школьников и школьниц 6–17 лет.

Для решения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Определить уровень развития координационных способностей школьников и школьниц в зависимости от возраста.
2. Определить возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы школьников в покое и после физической нагрузки.

К исследованию были привлечены школьники основной медицинской группы:

- 88 мальчиков и 86 девочек младшего школьного возраста;
- 144 подростка и 140 девочек среднего школьного возраста;
- 32 юноши и 28 девушек старшего школьного возраста.

Эксперимент включал исследование показателей в челночном беге (4×9 м) у школьников и школьниц 6–17 лет, а также регистрация показателей частоты сердечных сокращений до проведения и после проведения челночного бега 4×9 м.

Определение результатов тестирования челночного бега 4×9 м проводилось во время сдачи контрольного норматива школьниками и школьницами на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Результаты исследования. Анализируя изменения показателей координационных способностей у школьников и школьниц за период обучения их в школе с 6 до 17 лет, можно констатировать, что уровень координационных способностей постоянно повышается. Наиболее интенсивные темпы роста отмечены в младшем школьном возрасте, как у школьников, так и школьниц (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Возрастная динамика развития координационных способностей и величина ЧСС до и после пробегания челночного бега 4×9 м (с) у школьников 6–17 лет

Возраст, лет	Результаты челночного бега 4×9 м (с)		Частота сердечных сокращений			
			до нагрузки		после нагрузки	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
6–7	13,6	0,85	124,1	13,4	165,2	17,0
7–8	12,9	0,63	122,2	17,2	164,8	16,8
8–9	12,1	0,82	120,4	15,0	163,2	15,9
9–10	11,8	0,92	105,4	16,3	160,7	15,8
10–11	11,0	0,74	116,1	12,5	162,0	14,5
11–12	10,6	0,59	124,0	10,8	160,8	15,0
12–13	10,2	0,63	116,0	12,7	163,2	14,9
13–14	10,0	0,75	103,1	11,8	174,2	16,3
14–15	9,7	0,61	104,4	12,1	177,7	15,7
15–16	9,6	0,68	89,0	13,5	158,5	14,2
16–17	9,6	0,71	103,1	10,4	146,2	14,3

Таблица 2 – Возрастная динамика развития координационных способностей и величина ЧСС до и после пробегания челночного бега 4×9 м (с) у школьников 6–17 лет

Возраст, лет	Результаты челночного бега 4×9 м (с)		Частота сердечных сокращений			
			до нагрузки		после нагрузки	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
6–7	14,0	0,71	120,1	12,0	167,2	17,2
7–8	13,1	0,52	120,0	14,3	168,4	15,4
8–9	12,7	0,63	118,3	13,0	166,3	16,2
9–10	12,0	0,84	100,1	12,5	164,5	16,1
10–11	11,7	0,58	112,2	10,5	168,2	15,1
11–12	11,4	0,61	125,0	10,2	169,0	15,5
12–13	11,3	0,71	118,0	11,7	170,1	15,3
13–14	11,2	0,64	101,1	10,8	170,2	16,8
14–15	10,9	0,55	102,2	11,0	178,3	15,1
15–16	10,8	0,42	90,3	12,5	164,5	14,8
16–17	10,7	0,61	92,5	10,1	158,0	14,6

Проведенный контроль за частотой сердечных сокращений до проведения челночного бега 4×9 м показал, что по мере увеличения возраста происходит уменьшение среднечисловых значений частоты сердечных сокращений.

Среднегрупповые показатели школьников и школьниц разного возраста после пробегания челночного бега 4×9 м свидетельствуют о том, что этот вид двигательных действий является для них высокоинтенсивным физическим упражнением. Подтверждением этому являются высокие показатели частоты сердечных сокращений по сравнению с данными, зафиксированными до выполнения челночного бега.

Таким образом, регистрация частоты сердечных сокращений после челночного бега 4×9 м (т. е. специфической стандартной нагрузки) позволяет определить уровень напряжения регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы школьников 6–17 лет и, как следствие, ее функциональное состояние.

1. Граевская, Н.Д. Еще раз о проблеме «спортивного сердца» / Н.Д. Граевская, Г.А. Гончарова, Г.Е. Калугина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 4.

2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 88.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ОЦЕНКЕ СТУДЕНТОВ (СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ)

В.С. Щур, канд. филос. наук, доцент, И.П. Круглик, канд. пед. наук, доцент, В.В. Ивчик,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
Республика Беларусь

Физическая культура и спорт в современном обществе, обществе возрастающей гиподинамии и гипокинезии, являются базовыми социокультурными феноменами физического развития и совершенствования человека, а также непременным условием поддержания здорового образа жизни. Они особенно важны для студентов, которые значительную часть времени находятся в аудиториях, библиотеках, читальных залах и, особенно, за компьютерами, ведя преимущественно малоподвижный, сидячий образ жизни. Напряженность учебного процесса в высшей школе требует от студентов значительных энергетических затрат и приводит их организм к психофизиологическому утомлению. Естественно, что отводимых учебным планом еженедельных часов на занятия физической культурой недостаточно, чтобы снять накопившуюся у студентов за время аудиторных занятий усталость. Поэтому самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время становятся эффективной формой укрепления здоровья, поддержания работоспособности на должном уровне и императивом здорового образа жизни студентов в целом.

Одним из эффективных видов укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни являются систематические занятия студентов спортивно-оздоровительным туризмом. С целью изучения степени приверженности студентов к здоровому образу жизни и спортивно-оздоровительному туризму в 2011 году авторами