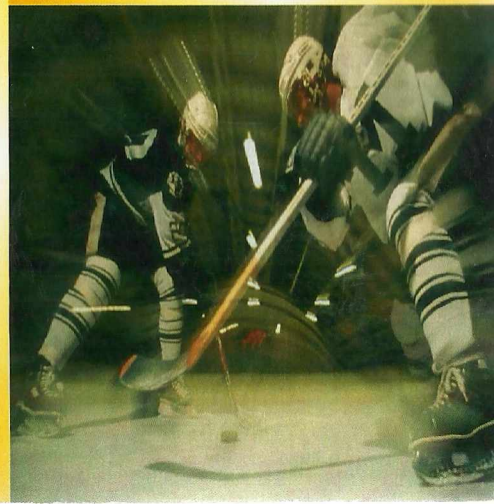
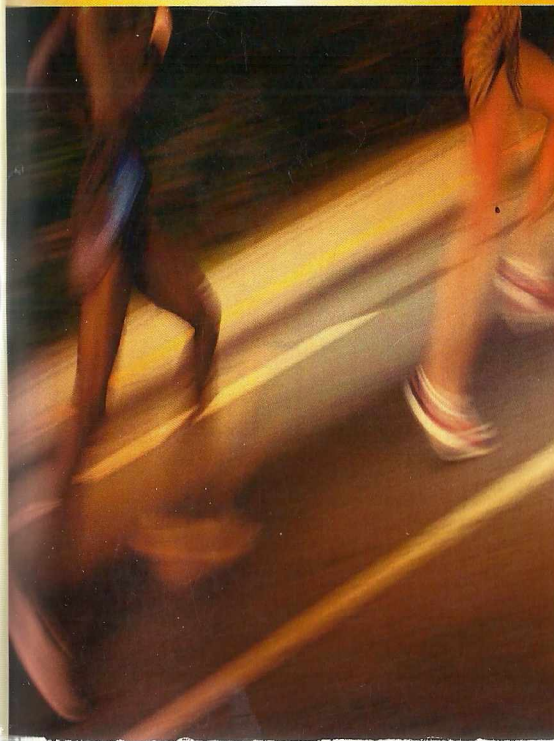


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В XXI ВЕКЕ



Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
В XXI ВЕКЕ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2010

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0
Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент
Н.И. Приступа (главный редактор)
кандидат педагогических наук, доцент
А.В. Шаров (зам. главного редактора)
кандидат педагогических наук, доцент **К.И. Белый**
кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич**
кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Голенко**
кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

Ф 48

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI
веке : сборник научных статей / Брест. гос. ун-т имени
А.С. Пушкина ; редкол.: Н.И. Приступа (гл. редактор) [и др.] - Брест
: БрГУ, 2010. - 86 с.
ISBN 978-985-473-600-6.

В сборнике представлены материалы, отражающие результаты более
значимых научных исследований, проведенных на факультете физическо-го
воспитания.

Материалы сборника адресуются специалистам, занятым в сфере
физического воспитания и спорта, а также студентам старших курсов
физкультурных вузов и факультетов, магистрантам, аспирантам.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0

ISBN 978-985-473-600-6

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 2010

формами и методами проведения, на занятиях по гимнастике нами проводилось эвритмирование.

Для создания эмоционального настроя в эвритмировании использовались стихотворные ритмы, которые произносились занимающимися во время выполнения геометрических форм движений.

В результате наблюдений и опроса занимающихся сделаны выводы:

1. Обучение занимающихся восприятию пространственных характеристик посредством геометрических форм и их символов, способствует укреплению здоровья, улучшению и исправлению осанки, развитию духовных качеств.

2. В учебном процессе подготовки студентов факультета физического воспитания, наряду с традиционными формами фигурных маршировок, должны найти свое место и нетрадиционные, в частности эвритмия.

К.И. БЕЛЫЙ

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10–14 ЛЕТ

Физическая подготовка это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма занимающихся, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть тесно связана с технико-тактической и интегральной подготовками.

В практике спорта выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Физическая подготовка направлена на решение следующих основных задач:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую и специальную выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, приемов техники игры, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышечно-го и связочного аппарата;
- улучшить ловкость в спортивных действиях, умение координировать простые и сложные двигательные действия;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основными задачами, решаемыми посредством общей и специальной физической подготовки в современном гандболе являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- развитие основных и двигательных качеств, обуславливающих успех технико-тактических действий.

- совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений, укрепление опорно-двигательного аппарата и др. [1].

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств юных гандболистов, является основой высокой работоспособности.

Целью нашего исследования являлось изучение развития двигательных качеств у мальчиков 10–14 лет, занимающихся гандболом в ЦОР г. Бреста и ДЮСШ г. Малориты.

На период исследования нами были определены следующие задачи:

- определить уровень развития специальных двигательных качеств у юных гандболистов;

- разработать комплекс специальных упражнений, направленный на дальнейшее совершенствование физической подготовленности;

- сравнить полученные результаты в начале исследования и после его окончания;

- определить основные направления в дальнейшей работе.

Для решения индивидуальных задач нами использовалась батарея тестов, характеризующая уровень развития общей и специальной физической подготовки, рекомендованная Игнатъевой В.Л. и др. в программе для ДЮСШ и СДЮШОР [2].

Тестирование проводилось в два дня и состояло из бега на 30 м, тройного прыжка с места, метания мяча массой 1 кг правой, левой и двумя руками в положении седа, челночного бега на 100 м, теста Купера, обводки мяча на 30 м правой и левой рукой и комплексного упражнения состоящего из перемещений, ведения и броска мяча в прыжке.

Всего дважды было обследовано 148 детей. Проведенные рядом ученых исследования (В.И. Лях, П. Хирц и др.) показывают, что для целенаправленного развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения. Это положение было подтверждено нами в процессе проведенного исследования.

Так, первое обследование, проведенное в сентябре 2007 года, дало возможность выявить состояние развития двигательных качеств у юных гандболистов на данный момент.

Статистически достоверных различий среди детей, занимающихся в ЦОР и ДЮСШ, отмечено не было ни по одному из исследуемых показателей.

Далее, испытуемые были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа продолжала работать по традиционной программе. В занятия экспериментальной группы дополнительно был введен комплекс специальных упражнений, направленный на дальнейшее совершенствование физической подготовленности. Комплекс включал по 3–4 задания специфического характера, используемых юными гандболистами на более поздних этапах тренировки.

Повторное исследование, проведенное через 4 месяца показало, что положительная динамика отмечалась по всем исследуемым показателям, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в экспериментальных группах достоверно значимые различия отмечались в развитии силовых способностей в группе 13–14 лет; скоростных способностей в группе 13–14 лет; выносливости в группе 12–13 лет; координационных способностей в группе 13–14 лет.

Так, показатели метания мяча двумя руками из-за головы из положения седа увеличились в экспериментальной группе с 3,7 м до 4,8 м (при $P < 0,05$). В контрольной же группе с 3,8 до 4,0 м ($P > 0,05$). Показатели бега на 30 м в экспериментальной группе улучшились с 6,1 сек до 5,6 сек ($P < 0,05$), а в контрольной 6,1 сек до 5,9 сек ($P > 0,05$). Существенные изменения отмечались в экспериментальной группе в челночном беге на 100 м и показателях в обводке с места правой и левой рукой на 30 м ($P < 0,05$).

Отдельно следует выделить юных гандболистов 10–11 лет, где проведенное исследование показало, что статистически значимые различия отмечались по всем тестам в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Показатели метания мяча из положения седа увеличилось в экспериментальной группе с 3,1 м до 3,9 м ($P < 0,05$), а в контрольной с 3,0 м до 3,3 м ($P > 0,05$).

В беге на 30 метров полученные данные изменились соответственно в экспериментальной группе с 6,8 сек до 6,3 сек ($P < 0,05$), в контрольной же с 6,8 сек до 6,6 сек ($P > 0,05$). Аналогичные изменения отмечались в контрольной и экспериментальной группах в тестах челночного бега и показателях обводки правой и левой руками на 30 метров.

Повторно проведенное в мае обследование подтвердило правильность избранного направления в работе, так как статистически значимые различия проявились практически по всем показателям в экспериментальных группах различных возрастов над контрольными при ($P < 0,05$).

Полученные результаты дают основание полагать, что включение в занятия дополнительных заданий, направленных на совершенствование

физической подготовленности, развитие специальных физических качеств необходимо, так, как дают нужный эффект и подтверждают имеющийся в литературе научные данные других авторов.

На основании полученных данным нами был подготовлен акт внедрения экспериментальной программы в учебно-тренировочный процесс ЦОР по игровым видам спорта «Виктория». Работа по дальнейшему улучшению и оптимизации учебного процесса продолжается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2003.
2. Игнатъева, В. Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева, В.С. Максимов – М. : Советский спорт, 2003.

В.Г. БЕСПУТЧИК

ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ АЭРОБИКИ

Введение. Физкультурно-спортивному движению Беларуси характерно появление и развитие новых нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. В числе таких видов широкое распространение получила аэробика.

Это конкурентно способный вид имеющий свои национальные особенности и традиции, школу аэробики, развитую сеть клубов, групп секций, материально-техническую базу, специалистов, стратегию становления.

Результаты исследований и их обсуждение. Становление и развитие аэробики в регионе представляет собой многолетний (более 30 лет) исторический процесс. Выявление и изучение общих закономерностей данного процесса позволит обогатить стратегию развития аэробики, совершенствовать данную дисциплину.

Задачами нашего исследования были:

- выявить причины возникновения интереса к нетрадиционному для отечественного физкультурно-спортивного движения вида физкультурно-спортивной деятельности – аэробике;
- проследить процесс становления видов аэробики;
- определить основные направления использования видов и средств аэробики в практике физкультурно-спортивного движения.

Вопросы разработки, обоснования средств, форм, методов, оценки эффективности и состояния здоровья, физического развития, физической под-