

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования**

**«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»**

**IX РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**БрГУ имени А.С. Пушкина**

**2007**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

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

**IX РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**Сборник материалов**

**18 мая 2007 года**

**Под общей редакцией  
доктора географических наук  
К. К. КРАСОВСКОГО**

**БрГУ имени А.С. Пушкина  
2007**

УДК 378:001:061.3  
ББК 74.584я431

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

*Рецензенты:*

**И.В. Абрамова**, кандидат биологических наук  
**В.В. Зданович**, кандидат исторических наук  
**Е.Н. Климец**, кандидат биологических наук  
**Т.А. Ковальчук**, кандидат педагогических наук  
**Л.Г. Лысюк**, доктор психологических наук  
**И.И. Макоед**, кандидат физико-математических наук  
**О.Б. Переход**, кандидат филологических наук  
**В.Ф. Савчук**, кандидат физико-математических наук  
**Т.З. Шалаева**, кандидат юридических наук  
**А.В. Шаров**, кандидат педагогических наук

**IX республиканская научно-методическая конференция молодых ученых** : сб. материалов, Брест, 18 мая 2007 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; под ред. К. К. Красовского. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 251 с.  
ISBN 978-985-473-261-9.

В сборник включены материалы, представленные авторами на республиканскую научно-методическую конференцию молодых ученых и ценные решения актуальных научных проблем естественных, гуманитарных и общественных наук, а также проблем обучения и воспитания. Материалы могут быть использованы научными работниками, аспирантами преподавателями и студентами высших учебных заведений, учителями школ. Ответственность за языковое оформление и содержание статей несут авторы.

УДК 378:001:061.3  
ББК 74.584я4

ISBN 978-985-473-261-9

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2007

УДК 796

**С.К. ЯКУБОВИЧ**

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ПОДДЕРЖИВАТЬ  
РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА У ГИМНАЗИСТОВ**

Одним из необходимых слагаемых комплексного процесса воспитания двигательных-координационных и связанных с ними способностей, является воспитание способности поддерживать равновесие тела. Роль и место этой способности в физическом воспитании определяется, прежде всего тем, что становление любого двигательного действия начинается при условии формирования более или менее устойчивой позы и от оптимального балансирования в ней существенно зависит совершенствование основных форм двигательной деятельности [1, с. 170]. Качественное выполнение упражнений в определенной степени зависит от способности сохранять устойчивость в различных положениях тела [2, с. 74]

Анализируя школьные программы по физической культуре четко видно, что в каждом классе учебный процесс предусматривает развитие способности к равновесию. Упражнения, которые предлагаются ученикам, развивают как статическое, так и динамическое равновесие [3, 4].

Нами было проведено исследование в гимназии № 4 города Бреста. Исследование проводилось на уроках физической культуры в 9-х классах и период с 27 сентября по 30 октября 2004 года.

Целью исследования было определение влияния нетрадиционных видов равновесий (т.е. тех видов статических равновесий, которые не применяются в практике физического воспитания) на способность поддерживать равновесие.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить уровень развития способности поддерживать равновесие до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.
2. Провести сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп в способности поддерживать равновесие после эксперимента.

Исходный уровень развития данной способности в группах определялся по тестам: равновесие «ласточка» и боковое равновесие.

До эксперимента в контрольной группе наивысшую отметку 10 ( по 10-ти балльной шкале) в равновесии «ласточка» получили 27% школьников, 9 – 40%, 27% получили отметку 8 и 6% школьников выполнили равновесие на 7. В боковом равновесии отметку 10 получили 7% школьников, 9 и 8 – по 40%, 7 – 13% учеников. В экспериментальной группе в равновесии «ласточка» наивысшую отметку 10 получили 7% школьников, 8 - 20%, 7 – 60% и 6 – 13%

школьников. В боковом равновесии на отметку 10 выполнили 7% учеников, 20% получили отметку 8, 60% – 7, на отметку 6 выполнили равновесие 13% школьников.

В течение одного месяца уроки физической культуры в экспериментальной группе включили методику обучения каждому виду равновесий в отдельности. А ученики контрольной группы работали по общепринятым государственным программам. В конце эксперимента вновь было проведено тестирование. Оно показало динамику роста в способности поддерживать равновесие. Так, в контрольной группе равновесие «ласточка» на отметку 10 выполнили 27% учащихся, на 9 – 67%, отметку 8 получили 7%. В боковом равновесии 20% школьников выполнили тест на 10, 67% – на 9 и 13% на 8.

Ученики экспериментальной группы показали следующие результаты. В равновесии «ласточка» отметку 10 получили 7% учащихся, 9 – 60% и 8 – 33%. Боковое равновесие на отметку 10 выполнили 7% школьников, на 9 – 60% и 33% получили отметку 8. В процентном соотношении количество учеников получивших более высокие отметки по предложенным тестам было больше в экспериментальной группе.

В результате исследования выяснилось, что целенаправленное обучение статическим равновесиям существенно улучшает способность к сохранению равновесия.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2 Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

3 Кряж, В. Н. Физическая культура. IX класс. Базовый уровень : Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения : утверждено Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : Национальный институт образования, 2005. – 32 с.

4 Кряж, В. Н. Физическая культура V–VII классы : Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения : утверждено Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : Национальный институт образования, 2003. – 33 с.