

УСТАНОВА АДУКАЦЫИ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”  
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ  
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

# ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай  
навукова-практычнай канферэнцыі  
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

УДК 79.  
ББК 71.1

*Рэцэнзенты:*

Доктар гістарычных навук, прафесар  
**А.А. Гарбацкі**  
Кандыдат палітычных навук, дацэнт  
**Я.У. Скакун**

*Рэдакцыйная калегія:*

Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**Ул. П. Люкевіч**  
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**П.П. Крусь**  
Кандыдат педагагічных навук, дацэнт  
**А.А. Зданевіч**

*Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета  
УА «БрДУ імя А.С. Пушкіна»*

**Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу гарадскога насельніцтва [Тэкст] : зб. матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Брэст, 1-3 красавіка 2005 года. – Брэст: Выд-ва БрДУ, 2005. – 224 с. – 115 экз.  
ISBN 985-473-133-2.**

У зборнік увайшлі матэрыялы міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, якая адбылася на кафедры культуралогіі Установы адукацыі “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна” 1-3 красавіка 2005 года.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 79  
ББК 71.1

ISBN 985-473-133-2

© Выдавецтва УА “БрДУ  
імя А.С. Пушкіна”, 2005

1. Основы экономической информатики: Учеб. пособие / А.Н.Морозевич, Н.Л.Говядинова, Б.А.Железко и др; Под общ. ред. А.Н.Морозевича. – Мн.: ООО "Мисанта", 1998. – 438 с.
2. Г. Гордеева Современные игры //Духовный вестник. – 2004. - № 4 (82) – С. 6.

## **А.С.ГОЛЕНКО**

Беларусь, Брест, УО БрГУ им. А.С.Пушкина

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДИНАКОВЫХ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

**Актуальность.** Игровая деятельность со своей эмоциональной насыщенностью рассматривается как одно из привлекательных средств проведения досуга и оздоровления школьников и учащейся молодежи. Не случайно в новой программе физического воспитания школьников для школы с двенадцатилетним сроком обучения играм уделяется так много внимания, начиная с подготовительного класса. Предполагается, что полученные в школе умения и навыки, в игровой деятельности, будут в дальнейшем использоваться школьниками в целях своего физического совершенствования и оздоровления. Известно, что освоение игровых действий будет протекать быстрее, игра – успешнее, если уровень развития соответствующих координационных способностей у школьников будет выше.

В литературе нет однозначного толкования места координационной подготовки в процессе физического воспитания школьников. Считается, что развитие координационных способностей (КС) является важнейшей составной частью физической подготовки школьников. Существует точка зрения о возможности интегрального развития КС в процессе обучения.

Благоприятный период для целенаправленного развития возможных координационных способностей (КС) – возраст от 5 до 7 лет, а 7 до 11-12 лет. Целенаправленная тренировка дает второй по величине эффект с 14-15 до 17-18. С 12-13 до 14-15 лет эффект воздействия оказывается несколько меньшим, чем в первых двух случаях. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума к 11-12 годам. Этот возрастной период определяется многими факторами как особенно эффективный для целенаправленной тренировки

К сожалению, в литературе практически не встречается сведений о возрастных особенностях дозировки нагрузок, направленных на развитие координационных способностей. Отсутствуют представления об их интенсивности, продолжительности, количестве повторений, продолжительности и характере интервалов отдыха. Как известно рациональное соотношение выше названных компонентов физической нагрузки с учетом возрастных и половых особенностей контингента и обеспечивает высокую эффективность работы по развитию той или иной координационной способности. Отсутствуют сведения о возрастных особенностях адаптации к воздействию одинаковых по величине физических нагрузок.

В этой связи целью нашего исследования стало изучение возрастных особенностей адаптации школьников 10-15 лет к воздействию одинаковых по величине физических нагрузок направленных на развитие специальных координационных способностей.

**Гипотеза.** Мы предполагали, что если во всех возрастных группах применять одинаковые по величине и направленности физические нагрузки по развитию координационных способностей, то величина сдвигов, произошедших в результате такой работы, будет характеризовать возрастные особенности адаптации к ним. Позволит нам выявить наиболее благоприятные периоды их развития.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие более 100 мальчиков в возрасте от 10 до 15 лет. Уровень развития КС нами определялся при помощи координациометра [2], позволяющего определить наиболее общий, «синтетичный», «интегральный» показатель развития КС. Кистевая динамометрия и прыжок в длину с места (с установкой на необходимость показать результат 50% от максимального) применялись для измерения способности к дифференцированию мышечных усилий рук и ног. Пространственная ориентировка измерялась при помощи контрольного испытания, оббегание 3-х предметов, расставленных через равные промежутки на расстоянии 10 м. Челночный бег (9 м, 6 м, 3 м) использовался для оценки способности к перестроению двигательных действий.

Контрольные испытания проводились до и после десяти недельной работы, направленной на развитие КС. На протяжении эксперимента учащиеся выполняли разработанный нами комплекс физических упражнений, направленный на развитие КС. Дозировка упражнений для всех возрастов была одинаковой и постоянно изменялась за счет увеличения количества повторений, расстояния и амплитуды выполнения. Полученные результаты были обработаны при помощи методов вариационной статистики.

**Результаты исследования.** В результате анализа результатов исследования было установлено, что целенаправленная работа по развитию координационных способностей с применением одинаковых по величине физических нагрузок привела к существенным, положительным, статистически значимым изменениям способности к дифференцированию мышечных усилий рук у мальчиков всех возрастных групп. Характер возрастной динамики, выявленной нами до эксперимента, практически не изменился. Сохранилась возрастная тенденция к ухудшению способности к дифференцированию мышечных усилий рук мальчиками 14-15 лет в сравнении с мальчиками 10-11 лет. Последнее обстоятельство позволяет нам предположить, что увеличение с возрастом силовых показателей у мальчиков приводит к ухудшению способности к дифференцированию мышечных усилий.

Десятидневная работа привела к статистически значимому улучшению способности к дифференцированию мышечных усилий ног во всех возрастных группах. Наибольшие приросты наблюдались в возрасте 4-13 лет. Самую высокую способность к дифференцированию мышечных усилий ног показали мальчики 11-12 лет. Следует отметить, что характерных возрастных изменений, наблюдаемых нами до эксперимента после его уже не отмечалось.

Анализ показателей, характеризующих способность к ориентировке в пространстве у мальчиков, после эксперимента позволил установить статистически значимые улучшения результатов только в возрасте 10-11 лет в обеих разновидностях контрольного испытания.

После эксперимента нами отмечалось улучшение показателей, характеризующих способность к перестроению двигательных действий у мальчиков, всех возрастных групп, однако, оно носило статистически незначимый характер, хотя практически повторяло выявленную нами ранее возрастную динамику.

После эксперимента произошли существенные улучшения «интегрального» показателя развития КС. Наибольший прирост показателей отмечался у мальчиков 10-11 лет. Все изменения (кроме результатов мальчиков 12-13 лет) были статистически значимыми ( $P < 0,05$ ). Несмотря на значительное, в большинстве случаев, улучшение показателей контрольного испытания характер кривых практически не изменился.

В результате проведенного исследования установлено, что применение одинаковых по величине физических нагрузок, направленных на развитие КС привело к наиболее существенным возрастным изменениям способности к дифференцированию мышечных усилий рук у мальчиков 10-11 лет, ног — 11-12 лет. Способность к ориентировке в

пространстве также статистически значимо улучшилась в возрасте 10-11 лет. Способность к перестроению двигательных действий улучшилась во всех возрастных группах. Наибольшие изменения интегрального показателя развития координационных способностей отмечались у мальчиков 10-11 лет.

Все выше изложенное позволяет нам назвать возрастной период с 10-11 и 11-12 лет наиболее благоприятным для развития у мальчиков таких специальных координационных способностей как способность к дифференцированию мышечных усилий рук и ног, способность к ориентировке в пространстве. Это, согласуется с данными В.И.Ляха, который выделяет его как наиболее благоприятный для целенаправленной тренировки. Незначительное улучшение способности к перестроению двигательных действий, произошедшие во всех возрастных группах позволяет нам сделать предположение о необходимости увеличения соответствующих физических нагрузок или продолжительности их воздействия для достижения существенного улучшения выше названного показателя.

We expected if in all age groups we use the same in value and directivity physical loads in development of coordination abilities, value of shifts, happened as a result of the work it will characterize age particularities of adaptation to them. Likesimilar information is required for improvement of strategy development coordination abilities among schoolboys and young sportsmen with provision for their age particularities.

1.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

2.Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. – 1998, № 6. – С.8.

**А.С.ГОЛЕНКО, Л.И.КУЗЬМИНА\***

Беларусь, Брест, УО «Бр ГУ имени А.С.Пушкина»

Беларусь, Минск, УО «БГПУ имени М. Танка»\*

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Актуальность.** Давно известно о существовании определенной взаимосвязи между величиной применяемых физических нагрузок и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме в результате их воздействия [1, 3, 4, 13 и др.], характером упражнений и направленностью функциональных и морфо-функциональных сдвигов [2,