

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

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Материалы
Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

В 4 томах

Том 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР
ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ**

Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа

В 2 частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2009

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *М.Е. Кобринский* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т.Д. Полякова* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т.Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е.И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *В.Н. Корзенко*; д-р биол. наук, проф. *А.А. Семкин*;
д-р пед. наук, проф. *А.Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т.П. Юшкевич*;
канд. мед. наук, доц. *Г.М. Броновицкая*; канд. пед. наук, доц. *О.А. Гусарова*;
канд. пед. наук, доц. *Г.В. Жулкевская*; канд. пед. наук *Р.Э. Зимницкая*;
канд. пед. наук, проф. *В.Н. Кряж*; канд. пед. наук *Н.М. Машарская*;
канд. пед. наук, доц. *А.В. Пищова*; канд. мед. наук, доц. *В.И. Приходько*;
канд. биол. наук *И.Н. Рубченя*; канд. психол. наук, доц. *В.Г. Сивицкий*;
канд. пед. наук, доц. *Н.Б. Сотский*; канд. пед. наук, доц. *М.П. Ступень*;
канд. пед. наук, доц. *Е.В. Фильгина*; канд. пед. наук, доц. *Л.И. Широканова*;
канд. пед. наук *Е.М. Якуш*; *А.Н. Борисевич*; *М.К. Борци*;
Н.В. Журович; *Е.Н. Карсеко*; *А.В. Помозов*; *С.Р. Сенько*;
Т.Л. Слишина; *А.И. Толкачева*; *Л.А. Шушко*

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции опубликованы результаты исследований, посвященных изучению актуальной проблемы физического и духовного оздоровления нации средствами физического воспитания и спорта.

В издание включены статьи ученых из одиннадцати стран.

Во вторую часть сборника вошли материалы исследований по направлению «Физическое воспитание как фактор физического и духовного оздоровления нации».

Издание предназначено для практиков и ученых, занятых в сфере физического воспитания и спорта, студентов старших курсов физкультурных вузов и факультетов. Инновационные подходы к оздоровлению нации средствами физического воспитания и спорта могут быть использованы в системе повышения квалификации и переподготовки кадров по физической культуре.

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

ISBN 978-985-6902-43-0

ISBN 978-985-6902-47-8 (т. 3, ч. 2)

© Белорусский государственный университет
физической культуры, 2009

3. В три шеренги (две по боковым сторонам зала, третья в середине зала) (рисунок 3).

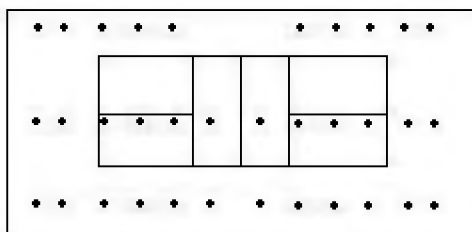


Рисунок 3

4. Занимающиеся играют в тройках, четверках:

а) тройка – на площадке двое игроков, третий за ее пределами. Игроки выполняют задание и меняются через 3–4 падения волана (рисунок 4 а);

б) четверка – одна пара на площадке, вторая за ее пределами. Игра продолжается 1–2 минуты, затем пары меняются местами (рисунок 4 б).

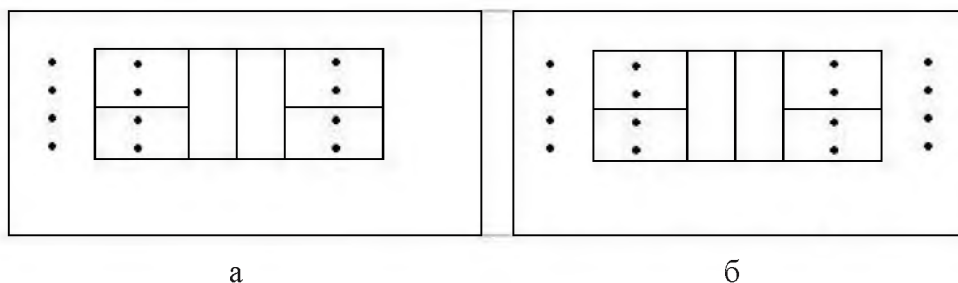


Рисунок 4

Указанные способы размещения игроков – часть из возможных вариантов, способствующих решению конкретных задач.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Бадминтон – один из игровых видов спорта, может быть использован в качестве средства физического воспитания студенческой молодежи и включен в рабочие программы по предмету «Физическая культура».

2. Игра в бадминтон является хорошим стимулом привлечения студентов на учебные занятия по физическому воспитанию, способствует решению задач по совершенствованию физических качеств и повышению уровня физической культуры личности.

ИЗМЕНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент, Зданевич А.А., канд. пед. наук, доцент,
Зданевич Г.И.,*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Введение. В современных условиях отмечается возрастающее значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья и гармоническом развитии личности.

В физическом воспитании школьников используются разнообразные физические упражнения и среди них большая группа метательных движений.

Метание малого мяча является прекрасным средством физического воспитания детей. Это достаточно сложный вид, особенно метание мяча с разбега. Сложность управления актом метания связана с необходимостью перемещения звеньев тела относительно друг друга за короткий промежуток времени.

Для того чтобы достичь хороших результатов в метании мяча, необходимо приобрести умение набирать оптимальную горизонтальную скорость во время разбега, ее трансформировать, т. е. передать от нижних звеньев тела к верхним путем овладения рациональным режимом бросковых шагов, овладеть обгоном нижними звеньями тела снаряда и умением увеличивать пути сопровождения снаряда для более продолжительного воздействия на него.

Специфические особенности техники метания малого мяча требуют от занимающихся хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, высокого уровня развития динамической и взрывной силы, а также чувства ритма. Дети, метая малый мяч, приобретают умение правильно оценивать различные интервалы времени, пространственные и силовые параметры. Метание малого мяча включено в программный материал по предмету «Физическая культура и здоровье» всех классов общеобразовательных учреждений.

Анализ современных исследований в области метательных движений, и в частности малого мяча, позволил сделать заключение о том, что в настоящее время таких работ недостаточно, по ним трудно судить о метательной подготовленности детей разного школьного возраста.

В силу этого определение метательной подготовленности детей младшего школьного возраста, на наш взгляд, является актуальным.

Целью исследования являлось определение возрастных особенностей метания малого мяча на дальность с места и с разбега у учащихся младшего школьного возраста.

Исходя из поставленной цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить уровень показателей и темпы их прироста в метании малого мяча с места на дальность у детей младшего школьного возраста.
2. Определить уровень показателей и темпы их прироста в метании малого мяча с разбега на дальность у детей младшего школьного возраста.
3. Сравнить показатели девочек и мальчиков в метании малого мяча на дальность с места и с разбега.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения возрастной динамики показателей в метании малого мяча девочек и мальчиков младшего школьного возраста было проведено исследование в общеобразовательных учреждениях № 7, 12, 14, 16, 25, гимназиях № 1 и 2 г. Бреста. В нем приняли участие 334 девочки и 316 мальчиков (таблица 1).

Таблица 1 – Количество школьников, участвующих в эксперименте

Возраст, лет	Пол	
	девочки	мальчики
6–7	75	72
7–8	80	76
8–9	92	83
9–10	87	85

Результаты обследования представлены в таблицах 2, 3 и на рисунке.

Таблица 2 – Изменение дальности метания малого мяча с места у детей младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры								
	девочки			мальчики			разница	t	p
	\bar{x}	σ	ν	\bar{x}	σ	ν			
6–7	7,02	3,85	54,8	8,90	3,25	36,0	1,88	2,088	<0,05
7–8	7,30	3,12	42,7	9,85	3,62	35,7	2,55	2,970	<0,05
8–9	7,90	2,08	26,3	13,85	4,01	28,9	5,95	7,333	<0,05
9–10	10,20	3,63	35,5	14,15	4,25	30,0	3,95	3,934	<0,05

В результате проведенного анализа полученных данных (таблица 1, рисунок) установлено, что результаты девочек и мальчиков младшего школьного возраста в метании малого мяча с места от года к году улучшаются. Наиболее высокие темпы прироста показателей отмечены у девочек с 8–9 до 9–10 лет, а у мальчиков с 7–8 до 8–9 лет. В другие возрастные периоды прирост незначительный. Анализ полученных данных показал, что результаты мальчиков и девочек в метании малого мяча с места существенно отличаются друг от друга ($p < 0,05$).

Рассматривая динамику показателей метания малого мяча на дальность с разбега у девочек и мальчиков в возрасте 6–10 лет, следует отметить значительные изменения их результатов (таблица 3, рисунок).

Таблица 3 – Изменение дальности метания малого мяча с разбега у детей младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры								
	девочки			мальчики			разница	t	p
	\bar{x}	σ	ν	\bar{x}	σ	ν			
6–7	9,85	3,44	34,9	11,50	3,96	34,4	1,65	1,729	>0,05
7–8	10,62	3,86	36,3	11,80	4,11	34,8	1,18	0,037	>0,05
8–9	14,20	4,20	29,5	16,71	3,56	21,3	2,51	2,538	<0,05
9–10	16,10	4,81	29,8	20,20	3,29	16,2	4,10	3,917	<0,05

Можно констатировать, что за период с 6 до 10 лет у девочек результаты в метании малого мяча с места улучшаются на 3,18 м, с разбега – на 6,25 м, у мальчиков результаты увеличились соответственно на 5,25 и 8,70 м.

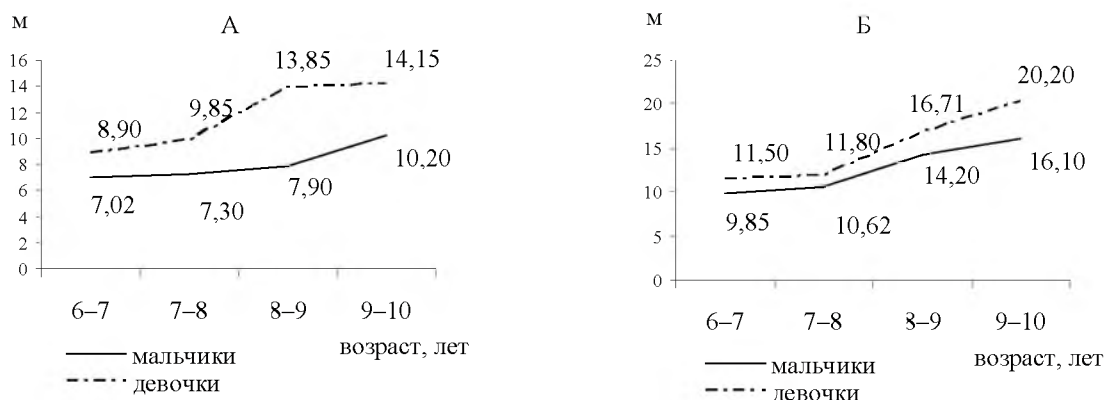


Рисунок – Динамика показателей в метании малого мяча с места (А) и с разбега (Б) у детей младшего школьного возраста

Сравнительный анализ полученных данных мальчиков и девочек в метании малого мяча с разбега показал, что между результатами девочек и мальчиков не отмечается статистически достоверных различий в возрасте 6–7 и 7–8 лет ($p > 0,05$). В дальнейшем наблюдается возрастание темпов роста показателей у мальчиков, что приводит к статистически достоверным изменениям по сравнению с девочками ($p < 0,05$).

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. По показателям метания малого мяча с места и с разбега у мальчиков и девочек младшего школьного возраста наблюдается значительное рассеивание (v от 16,2 до 54,8 %).

2. Наиболее высокие темпы прироста показателей в метании малого мяча на дальность с места у девочек наблюдаются с 8–9 до 9–10 лет, а у мальчиков – с 7–8 до 8–9 лет.

3. Наиболее высокие темпы прироста показателей в метании малого мяча на дальность с разбега как у девочек, так и у мальчиков наблюдается с 7–8 до 8–9 лет.

Выявленные особенности в темпах прироста результатов в метании малого мяча с места и с разбега на дальность необходимо учитывать в практике школьного физического воспитания и при разработке нормативных требований программы школьного предмета «Физическая культура и здоровье».

ТОЧНОСТЬ БАЛЛИСТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Якуш Е.М., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время все еще нет достаточных оснований для однозначной констатации того, что теоретические, равно как экспериментальные и методические, аспекты проблемы формирования точностных движений в процессах обучения и совершенствования разработаны и решены основательно и глубоко. Качественное выполнение двигательного действия невозможно без определенного уровня развития точности. Даже незначительные отклонения от структуры движений приводят к искажению его техники. Многие авторы [1] включают точность в число ведущих двигательно-координационных качеств.

Под точностью в теории физического воспитания и спорта прямо или косвенно предлагается понимать качество приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям. О точности таких движений можно судить по степени попадания спортивного снаряда, оружия или части тела спортсмена в требуемую (заданную) область.

Нарушение точности движений, а также несоразмерность мышечных усилий вызваны двумя факторами: иррадиацией нервных процессов в коре больших полушарий и слабостью дифференцировочного торможения. Иррадиация нервных процессов в двигательном анализаторе способствует вовлечению в работу излишнего числа двигательных единиц, делающих работу неэкономичной, а движение неточным. Именно поэтому движения новичка отличаются по амплитуде, усилию и направлению, что сказывается на снижении работоспособности [2].

На этапе углубленного разучивания двигательного навыка происходит тонкая специализация условно-рефлекторных связей. Уточнение характеристик двигательного действия усиливает концентрацию нервных процессов и индукцию, способствует развитию внутреннего торможения. Это – длительный процесс, поскольку физиологические перестройки про-