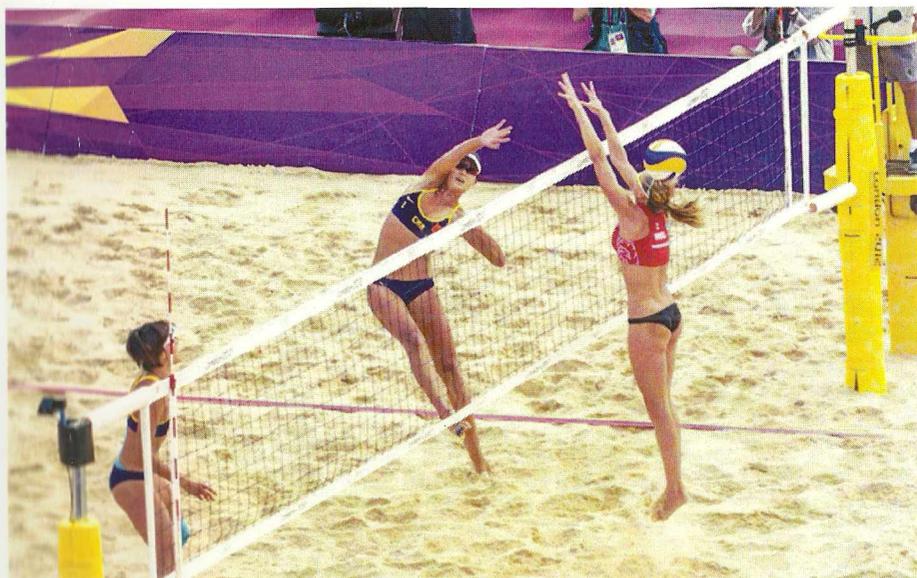


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплін
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),
П. Мазур (Хэلم), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі
Г94 і навацыі :** зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.:
Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2012. – 136 с.

ISBN 978-985-521-341-4.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца
праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў рэтраспекцыі, на сённяшні
дзень і ў бліжэйшай перспектыве як тэарэтычнага характару, так і на падставе канкрэтна-
сацыялагічных даследаванняў, а таксама на ўзроўні аналізу працэсу трэнінгу і спартыўных
спаборніцтваў.

Матэрыялы, якія надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання
гуманітарных дысцыплін, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах
працы па выхаванню моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, пад-
бор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытатаў, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і
іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-341-4

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт
імя А.С. Пушкіна», 2012

© Афармленне. ПВГУП «Издательство
“Альтернатива”», 2012

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплін
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ:
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

Брэст
«Альгернатыва»
2012

димое метаболическое обеспечение. Это решение исходит из оснований законов метаболической тренировки и должен базироваться на условиях, что устойчивое состояние, проявляемое при беге с большим объемом, не является необходимым средством для того, чтобы увеличить способности игроков-гандболистов противостоять утомлению и осуществлять специфические действия. Эффективный тренировочный план должен быть основан на переменных тренировках, в которых игроки в гандбол должны выполнять различные движения в различных направлениях с самой высокой интенсивностью, сопровождаемых периодами с более низкой интенсивностью. Такой подход должен применяться на всех периодах годового цикла, со спецификой средств и методов воздействия от развития общих свойств к специальным. Для высокоэффективной организации такой тренировки необходим постоянный мониторинг функциональных состояний, особенно по частоте сердечных сокращений.

Современные тренировочные методологии должны быть развиты на простой основе: специфика тренировки должна соответствовать ситуации соревнований. Правильный подход к тренировке должен быть основан на знании определенных метаболических и энергетических требований выполняемой работы, и учитываться при их развитии при применении определенных тренировочных средств. В статье рассмотрены некоторые физиологические и технические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение соревновательной деятельности в гандболе. Обсуждается практический подход к современным требованиям тренировки на основе метаболических требований.

Modern training methodology should be developed on a simple basis: specificity of training should correspond to a situation of competitions. The correct approach to training should be based on knowledge of certain metabolic and power requirements of performed work, and to be considered at their development at application of certain training means. In article some are considered physiological and the technical characteristics explaining functional maintenance of competitive activity in handball. The practical approach to modern requirements of training on the basis of metabolic requirements is discussed.

Список литературы

1. Wallace, B.M. Conditioning for team handball / B.M. Wallace, M. Cardinale // *Strength and Conditioning* – 1997. – V.19. – № 6. – P. 7–12.
2. Lupo, S. Analisi dell'allenamento e della gara. / S. Lupo, D. Seriacopi // *Handball studi*. – 1996. – № 1. – P. 21-35.
3. Bolek, E. Intenzita zatizeni harenkaru pri soutezich turnajoveko typu / E. Bolek, O. Liska // *Trener*. – 1981. – № 7. – P. 323–326.
4. Loftin, M. Heart rate response during handball singles match-play and selected physical fitness components of experienced male handball players / M. Loftin, P. Anderson, L. Lytton, P. Pittman, Warren // *J. Sports Med. Phys. Fitness*. – 1996. – V.36. – № 2. – P. 95–99.

УДК 796.0

Л.В. ШУКЕВИЧ, С.В. НАУМОВЕЦ

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П. Ф. Лесгафт указывал, что детская игра является одним из рациональных способов физического воспитания. Игры служат развитию ловкости, сообразительности и в дальнейшем способствуют развитию физической силы.

В наше время об играх (подвижных) написано и сказано довольно много. Интерес детей к игровой деятельности постоянен. Игры от поколения к поколению приходят в измененном виде, но не исчезают и не могут исчезнуть, как не может исчезнуть детство.

Подвижные игры являются самым любимым видом занятий на уроках физического воспитания школьников. С помощью подвижных игр решаются различные задачи физического воспитания: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Игры расширяют у детей круг представлений, развивают наблюдательность, умение анализировать.

В подвижных играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев детей. Они благотворно влияют на организм: сердечнососудистую, мышечную, дыхательную, нервную и другие системы. Подвижные игры – активный отдых после длительной умственной деятельности, они вызывают положительные эмоции. Велико значение подвижных игр при воспитании физических качеств. В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если применяются в занятиях разнообразные игровые задания и игры.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния целенаправленных уроков физической культуры с использованием игр и игровых упражнений на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей детей 8–9 лет.

В процессе исследования решались следующие задачи:

– определить уровень развития скоростных способностей детей 8–9 лет.

– определить влияние игровых комплексов упражнений на развитие скоростных способностей детей 8–9 лет.

– организация исследования. Экспериментальная работа выполнялась на базе учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста».

К эксперименту были привлечены дети в возрасте 8–9 лет. Всего 40 человек. Из них были созданы одна экспериментальная группа из 8 девочек и 12 мальчиков и одна контрольная, которая состояла из 9 девочек и 11 мальчиков.

Для детей экспериментальной группы программа состояла из игр и игровых упражнений, объединенных в комплексы. Было составлено и проведено 6 комплексов на протяжении шести недель. Один из комплексов рассмотрим в нашей статье. Для контроля за развитием скоростных способностей был избран тест – бег на 30 м. Подробное содержание комплекса

1. Упражнение на внимание «Повтори».

Учитель называет упражнение, которое должны выполнить дети, а сам показывает другое упражнение. Например: «Руки вверх!», а показывает руки в сторону.

2. Линейная эстафета

Команда выстраивается в колонны. По сигналу учителя первые игроки в колоннах начинают бег. Добежав до обусловленного места, играющие возвращаются и, обегая свою колонну сзади. Передают эстафетную палочку очередному бегуну. Условия зачета по порядку прихода команды.

3. Упражнение на внимание «Мышки и мишки».

Учащиеся, став в шеренгах, рассчитываются (при расчете поворачивать голову в правую сторону) на слово «мышка» и «мишка». Если учащиеся сбиваются, расчет начинают сначала.

4. Челночный бег 4×7,5 м.

От линии отмеряется 7,5 м и чертится круг. В круг кладется два предмета (кубики). По команде «Марш!» стартующие бегут к кругу, берут предмет и возвращаются к линии старта. Кладут предмет за линию и бегут за вторым предметом. Взяв второй предмет,

возвращаются к следующему участнику и передают ему в руки. Получив предмет, стартующие переносят обратно в круг два предмета поочередно и, возвращаясь, касаются рукой следующего стартующего и становятся в конце своей команды. Побеждает команда, игроки которой раньше всех закончат дистанцию.

5. Подвижная игра «Передача мяча».

Играющие делятся на две или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от начерченной черты. Каждый из них держит в руке мяч. По команде учителя мяч передают из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока, тот быстро бежит вперед, становится во главе своей команды и вновь начинает передачу мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к черте и кладет мяч на землю за ней. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команды.

6. Упражнение на внимание «Красный, желтый, голубой».

Учащиеся построены в шеренгу (по сигналу). Учитель показывает цветные карточки. Красный цвет обозначает, что учащиеся должны принять положение «основная стойка, руки за головой». Желтый цвет – исходное положение, седьмые руки на коленях. Голубой цвет – подпрыгнуть вверх. Учащиеся, неправильно выполнившие упражнение, делают шаг вперед.

Результаты исследования. Анализ показателей бега на 30 м у детей 8-9 лет показал, что у девочек и мальчиков экспериментальной группы отмечается интенсивный рост скоростных способностей (таблица).

Таблица 1. Изменение скоростных показателей у детей контрольной и экспериментальной групп (за период эксперимента)

Показатели	Этапы	Группы				Статистические параметры	
		Контрольная		Экспериментальная		t	p
		®	σ	®	σ		
девочки							
Бег 30 м	исходные	7,08	0,52	7,14	0,51	0,325	> 0,05
	конечные	6,81	0,51	6,40	0,42	2,519	< 0,01
мальчики							
Бег 30 м	исходные	6,88	0,52	6,97	0,63	0,528	> 0,05
	конечные	6,67	0,57	6,21	0,49	6,539	< 0,01

Приведенные результаты свидетельствуют о том, что скоростные способности, проявляемые в беге на 30 м у детей экспериментальных групп имеют к концу эксперимента статистически достоверные различия по отношению к показателям детей контрольной группы. Это в целом свидетельствует об эффективности целенаправленных игровых упражнений для развития скоростных способностей детей в возрасте 8-9 лет.

В статье показаны темпы прироста скоростных способностей. Данные показатели во многом зависят от методики и соответствия педагогических воздействий средствами игрового характера.

The article shows the growth of high-speed capabilities. These figures are largely dependent on the method and mean of compliance with pedagogical influences the nature of the game.