

Министерство образования Республики Беларусь
Брестский государственный университет
Кафедра теории и методики физической культуры



ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ ХХІ СТОЛЕТИЯ

Материалы Международной
научно-методической конференции



Брест 1999

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры

**Человек, здоровье, физическая культура
на пороге XXI столетия**

**Материалы международной научно-методической
конференции**

Брест, 30-31 марта 1999 года

Брест 1999

УДК 796.043.06:788.083.8
ББК 81.204.01.74.267.31.73

Организационный комитет

Председатель: ректор Брестского государственного университета, академик Академии образования Республики Беларусь, профессор Степанович В.А.

Зам. председателя: зав. кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент Зданевич А.А.

Члены: кандидаты педагогических наук, доценты Артемьев В.П., Шукевич Л.В., Ярмолюк В.А., Софенко А.И., Стадник В.И.; кандидат педагогических наук Мартынюк Н.С., доцент Беспутчик В.Г., Пирожников В.В., Крылов А.П., Степусь В.Ф.

Научный комитет

Председатель: кандидат педагогических наук, доцент Зданевич А.А.

Члены: кандидаты педагогических наук, доценты Артемьев В.П., Шукевич Л.В., Софенко А.И., Стадник В.И.; кандидат педагогических наук Мартынюк Н.С.; доцент Беспутчик В.Г.

Научный редактор: А.А.Зданевич

Чело 39

Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия:

Материалы Международной научно-методической конференции (Брест, 30-31 марта 1999 года). - Брест: Изд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В сборнике помещены материалы, отражающие современный уровень состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности различных контингентов занимающихся, проблемы и перспективы развития оздоровительной физической культуры и системы физического воспитания населения.

Предназначен для преподавателей ВУЗов, учителей физической культуры, научных работников, аспирантов и докторантов.

ISBN 985-6547-05-9

© Брестский государственный университет, 1999

методической литературы и документов, отражающих работу в летнем оздоровительном лагере. Здесь же было проведено анкетирование работников физического воспитания и опрос школьников. Полученные результаты позволили составить три экспериментальных программы физического воспитания: программа "А" включала 30% учебного материала обязательного курса физической культуры в школе по разделам "Легкая атлетика" и "Гимнастика"; программа "Б" – 70% данного материала; программа "В" – 50%. Остальное время в каждой программе отводилось на традиционные формы работы с детьми и подростками. Отличительной особенностью этих экспериментальных программ, помимо различного процентного содержания учебного материала, явилось то, что его преподносили в наиболее приемлемых формах, приемлемыми методами, которые в полной мере отражали интересы, мотивы и желания отдыхающих школьников.

Эксперимент поведился последовательно в течение трех лагерных смен, на одной и той же базе, с одними и теми же людьми. К исследованиям были привлечены 430 детей и подростков в возрасте от 9 до 14 лет.

В результате проведенного эксперимента было выявлено, что более выраженных изменений в показателях физической и функциональной подготовленности достигли испытуемые, выполнившие программу "Б". Реализация требований программы способствовала приросту результатов физической подготовленности занимающихся в среднем на 20,5%, а функциональной – на 14,5% по сравнению с другими программами, где прирост составил соответственно 10,6%; 12,1% и 5,1%; 6,6%.

**А.А.Зданевич, кандидат педагогических наук, доцент
(Брестский государственный университет)**

ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, РАЗДЕЛ МЕТАНИЯ)

Метательные движения являются хорошим средством для развития двигательных функций школьников, физических качеств, формирования двигательного навыка. В школе метаниям обучают во всех классах. Однако, анализ ранее изданных программ (1992), а также переработанных и дополненных Комплексной программы по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательной школы

(1998) и Программы по физической культуре для учащихся V - XI классов общеобразовательной школы (1998) показывают, что до настоящего времени не устранены важные причины, из-за которых школьники плохо овладевают двигательным навыком в метаниях. В программах отсутствует преемственность обучения от класса к классу. Процесс формирования навыка метательных движений очень растянут. Только в VII классе в программе предлагается начинать обучение метанию мяча с разбега. Чрезмерно длительное - с I по VI класс - обучение по элементам приводит к тому, что школьники не овладевают прочным и правильным умением метать мяч.

Проведенное нами исследование показало, что школьники уже в V классе в состоянии осваивать сложнокоординированную технику метания мяча с разбега, что влечет за собой внесение изменений в существующую программу по физической культуре, с целью более раннего обучения метанию мяча с разбега, чтобы в более старшем возрасте совершенствовать целостное метательное движение. В связи с этим, предлагается пересмотреть содержание и последовательность прохождения учебного материала по метаниям и перейти к следующей системе распределения по классам.

1 класс. Броски, ловля, перебрасывание, передачи, удары о пол малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 м x 2 м) с расстояния 3-4 м и на дальность с места, стоя лицом в направлении метания.

2 класс. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 м x 1,5 м) с расстояния 3-4 м. Метание малого мяча с места, стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

3 класс. Метание набивного мяча 1 кг, стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вниз на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места, стоя лицом в направлении метания, левая впереди на дальность и заданное расстояние.

4 класс. Метание набивного мяча 1 кг, стоя, левая впереди двумя руками из-за головы разными способами на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места, стоя боком в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 м x 1,5 м) с расстояния 4-5 м.

5 класс. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 5-6 м.

6 класс. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 6-8 м.

7 класс. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 8-10 м.

8 класс. Метание гранаты (мальчики 500 г, девочки 300 г) с разбега на дальность и заданное расстояние по коридору 10 м. Метание мяча 150 г с разбега на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 10-12 м.

9 класс. Метание гранаты (мальчики 500 г, девочки 300 г) с разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2,5 м x 2,5 м) с расстояния 10-12 м.

10 класс. Девушки. Метание гранаты 500 г с разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2,5 м x 2,5 м) с расстояния 12-13 м.

Юноши. Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2,5 м x 2,5 м) с расстояния 15-20 м, по движущейся цели (2,5 м x 2,5 м) с расстояния 15-20 м.

11 класс. Девушки. Метание гранаты 500 г с разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2 м x 2 м) с расстояния 13-15 м.

Юноши. Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2 м x 2 м) с колена и лежа с расстояния 15-20 м, по движущейся цели (2 м x 2 м) с расстояния 20-25 м.

**А.А.Зданевич, А.И.Софенко, Л.В.Шукевич, кандидаты педагогических наук, доценты
(Брестский государственный университет)**

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Теория и методика физической культуры и спорта является профилирующей дисциплиной в физкультурных ВУЗах и на факультетах физической культуры. Ее изучение предполагает различные формы