

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 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 31.204.01.74.267.31.73

Организацыйны комітэт

Прэсідэнт: рэктар Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта,
академік Акадэміі адукацыі Рэспублікі Беларусь,
професар Стэпановіч В.А.

Зам. прэсідэнта: зав. кафедрай тэорыі і метадзікі фізічнай культуры,
кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

Члены: кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,
Шукевіч Л.В., Ярмолюк В.А., Софенка А.И., Стаднік В.И.;
кандыдат педагагічных навук Мартынюк Н.С., дацэнт Бес-
путчык В.Г., Пірожніков В.В., Крылов А.П., Стэпусь В.Ф.

Навуны комітэт

Прэсідэнт: кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

Члены: кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,
Шукевіч Л.В., Софенка А.И., Стаднік В.И.; кандыдат пе-
дагагічных навук Мартынюк Н.С.; дацэнт Беспутчык В.Г.

Навуны рэдактар: А.А.Зданевіч

Чало 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

4. Параллельно с прогрессом самоподготовки студентов в библиографическом отделе университета производится отбор литературы, касающейся проблемы здорового образа жизни, а в читальном зале организуются тематические выставки этой литературы, что облегчает студентам подготовительную работу.

5. Важным звеном в проведении воспитательной работы со студентами и в обучении их этой работе является методически правильный подход к ней, поэтому в ходе семинара проводится методический анализ каждого выступления, даются методические рекомендации.

6. Завершающей стадией работы является проведение каждым студентом воспитательного мероприятия в школах в ходе педагогической практики: на внеклассных занятиях, тематических вечерах, сборах, родительских собраниях. Качество работы практиканта оценивается классным руководителем и методистом и является зачетным при подведении итогов практики.

Не менее важным этапом в формировании здорового образа жизни должна стать практическая деятельность студентов в группах оздоровления, организация которых сегодня крайне необходима в учебных и воспитательных учреждениях. Эту работу можно было бы предусмотреть в виде специальных практик студентов старших курсов факультета физвоспитания, а также в качестве необходимых элементов урока в повседневной учебной работе, ориентируя на это учителей. В настоящее время нами разрабатывается комплексная программа таких занятий по трем основным направлениям: а) «Помощь нервной системе»; б) «Помощь глазам»; в) «Помощь позвоночнику».

**Л.В.Шукевич, кандидат педагогических наук, доцент,
С.С.Хацкевич, Е.В.Зихманчук
(Брестский государственный университет)**

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие человека по своей природе характеризуется единством, тесной связью двух начал - биологического и социального. Поэтому физическое развитие в онтогенезе и филогенезе зависит как от унаследованных особенностей, так и от сложного комплекса социальных условий.

Любая трудовая деятельность, не говоря о спортивной, требует хорошего физического развития. С целью определения уровня физического

развития нами обследовано 72 школьника 15-17 летнего возраста г. Бреста СШ №7. Исследования проводились по общепринятой методике (А.Б.Ставицкая, Д.И.Арон, 1959), определялся индекс Кетле и жизненный индекс (таблица).

Таблица

Показатели физического развития юношей старшего школьного возраста, не занимающихся спортом

ТЕСТЫ	Статист. парам.	Возраст, лет		
		15	16	17
1	2	3	4	5
Длина тела (см)	\bar{x}	16	32	24
	σ	175,2	175,6	174,3
	v	7,82	3,03	6,49
	v	4,46	1,72	3,72
Масса тела (кг)	\bar{x}	64,7	63,3	62,9
	σ	6,46	5,64	4,43
	v	9,98	8,90	7,04
Окружность грудной клетки (см)	\bar{x}	83,3	85,8	85,7
	σ	4,83	6,75	6,25
	v	5,79	7,86	7,29
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, см ³)	\bar{x}	3100	3300	3380
	σ	5,43	5,16	4,28
	v	17,52	15,64	12,66
Кистевая динамометрия (правой)	\bar{x}	46,12	49,51	50,24
	σ	5,54	5,03	5,75
	v	12,01	10,16	11,45
Кистевая динамометрия (левой)	\bar{x}	45,93	44,81	48,0
	σ	4,16	3,80	7,10
	v	9,06	8,48	14,79
Индекс Кетле гр/см	\bar{x}	369	362	360
	σ	31,95	29,03	38,04
	v	8,65	8,01	10,5
Жизненный индекс мл/кг	\bar{x}	47,9	52,1	53,7
	σ	2,7	2,9	2,3
	v	5,64	5,57	4,28

Обследованные возрастные группы более однородны (v до 10%) по показателям длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненного индекса. Незначительное рассеивание наблюдается в показателях индекса Кетле (v до 10,5%), более значительное - в показателях динамометрии правой и левой кисти (v - 12-14,79%), в показателях ЖЕЛ (v до 18%).

Полученные данные свидетельствуют об удовлетворительном физическом развитии и однородности групп по большинству изучаемых нами показателей.

Л.В.Шукевич, кандидат педагогических наук, доцент
Ю.Н.Юрчик, Т.А.Брич
(Брестский государственный университет)

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

В течение периода обучения в школе вследствие естественного роста и воздействия физическими упражнениями непрерывно развиваются скоростно-силовые качества и повышаются функциональные возможности организма учащихся. Скоростно-силовые качества привлекают наше внимание, как одно из необходимых качеств человека, от которого во многом зависит гармоничное развитие человека. Необходимо развивать скоростно-силовые качества, пользуясь возможно большим арсеналом физических упражнений.

Была поставлена задача выяснить взаимосвязь результатов в прыжке в длину с места с показателями метания набивного мяча при их целенаправленном использовании в уроке физической культуры с юношами 15-16 лет.

В педагогическом эксперименте приняли участие юноши 10 классов в возрасте 15-16 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе 10-15 минут отводилось на развитие скоростно-силовых качеств посредством разработанных комплексов упражнений с набивными мячами. Эксперимент продолжался на протяжении двух четвертей (второй и третьей). В контрольной группе занятия проводились без применения упражнений с набивными мячами.

Анализ материалов свидетельствует, что динамика развития скоростно-силовых качеств на протяжении эксперимента улучшалась как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но темпы прироста этого качества выше в экспериментальной группе.