

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

### Организацыйны комітэт

**Прэсідэнт:** рэктар Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта,  
академік Акадэміі адукацыі Рэспублікі Беларусь,  
профэсар 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., Софенко 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., Софенко А.И., Стаднік В.И.; кандыдат пе-  
дагагічных навук Мартынюк Н.С.; дацэнт Беспутчык В.Г.

Навуны рэдактар: А.А.Зданевіч

Чало 39

### Чалавек, здароўе, фізічная культура на парозе ХХІ стагоддзя:

Матэрыялы Міжнароднай навучна-метадзіскай канферэнцыі (Брэст, 30-31 марта 1999 года). - Брэст:  
Ізд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В зборніку помешаны матэрыялы, адражаючыя сучасны ўзровень становішча здароўя,  
фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўленасці розных контынгентаў зацікаўленых,  
проблемы і перспектывы развіцця аздоровіцельнай фізічнай культуры і сістэмы фізічнага  
воспітання насельніцтва.

Прызначаны для выкладчыкаў ВУЗов, выкладчыкаў фізічнай культуры, навучных работнікаў,  
аспірантаў і доктарантаў.

ISBN 985-6547-05-9

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт, 1999

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.

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей прыжки в длину с места свидетельствуют, что различия произошли в средних данных показателей юношей контрольной и экспериментальной групп (таблица)

Таблица  
Динамика развития скоростно-силовых качеств  
(прыжок в длину с места) у юношей 15-16 лет

Этапы эксперимента	Г Р У П П Ы						Статистические		
	Контрольная			Экспериментальная			параметры		
	п	$\bar{x}$	$\sigma$	п	$\bar{x}$	$\sigma$	$\Delta$	t	p
начало II четверти	19	196,1	15,17	15	195,6	18,97	0,005	0,010	>0,05
конец II четверти	19	207,5	14,11	15	210,3	16,23	0,028	0,148	>0,05
конец III четверти	19	213,9	13,05	15	223,9	15,40	0,100	2,456	<0,05

Исследованиями выявлено, что в старшем школьном возрасте следует включать упражнения с набивными мячами, отводя время в уроке до 10-15 минут. Время, необходимое для наступления статистически значимого сдвига в уроке скоростно-силовых качеств под влиянием упражнений с отягощением (набивной мяч) должно быть по длительности несколько больше одной четверти.

О.В.Шукис, В.А.Ярмолюк, кандидат педагогических наук, доцент  
(Брестский государственный университет)

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МИНИ-КОМПЛЕКСАМ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В V - XI КЛАССАХ

Ритмическая гимнастика (РГ) является одним из специфических средств, позволяющих решать задачи развития физических качеств, повышения двигательной активности и функциональных возможностей организма.

Пользуясь большой популярностью у молодежи, РГ не случайно включена в содержание комплексной программы по физическому воспитанию учащихся V - XI классов общеобразовательной школы.

Некоторую сложность представляла для нас подготовка мини-комплексов РГ, реализация их в педагогическом процессе в соответствии с