

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75
М43

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 3. – 420 с.
ISBN 978-985-7023-31-8 (ч. 3).
ISBN 978-985-7023-28-8.

В материалах V научно-практической конференции молодых ученых «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, научные и прикладные аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации, эрготерапии, а также медико-биологические, педагогические, социальные и философские аспекты, использование современных образовательных и информационных технологий, проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма.

Представленные материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами, профессорско-преподавательским составом в учебном процессе и научной деятельности в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75

ISBN 978-985-7023-31-8 (ч. 3)
ISBN 978-985-7023-28-8

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

реальность их реализации и т. д.). Методика упражнений в растягивании базируется на принципе постепенного прогрессирующего динамического нагружения. Кроме того, соблюдение принципа систематичности в применении упражнений в растягивании важно как в развивающем режиме тренировки, так и в поддерживающем, важно как для лиц зрелого возраста, так и для поддержания физической кондиции в пожилом и старшем возрасте.

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 465 с.
2. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Григорович, Е.С. Физическое упражнение – средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза: метод. пособие для преподавателей физ. восп. вузов, студентов, учителей и уч-ся средних школ / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко. – Минск: Минский гос. мед. ин-т, 1995. – 28 с.
4. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техн. физ. культ. / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
6. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы теории и методики физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент, А.А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь*

Введение. Различного рода метания зародились в древние времена. Человек защищал себя от диких зверей и добывал пищу, используя метания камней, палок, а позднее и копий.

В России мяч не пользовался таким распространением, как в Англии и других государствах Европы. Резиновый мяч разных размеров применялся в основном как забава малолетних детей.

Метание как средство оптимизации физического развития и двигательной подготовленности не утратило своего значения и в наши дни.

Во время метания в работу вовлекаются мышцы всего тела. Дети с раннего возраста увлекаются метанием камней, мячей, палок, умеют попадать в те или иные цели.

Еще П.Ф. Лесгафт [1] придавал большое значение обучению детей разного возраста метанию малого мяча. Его идеи нашли отражение в последующих работах авторов, занимавшихся этим вопросом.

П.Ф. Лесгафт отмечал, что «метания вместе с бегом составляют самые древние и самые распространенные упражнения, при посредстве которых всего выгоднее поддерживается правильное развитие организма: кроме того, они приучают сознательно управлять своими действиями и производить их с возрастающим напряжением».

По данным В.С. Фарфеля [2], метание мяча носит стереотипный (стандартный) ациклический характер и требует, как и любое метательное движение, сложных координаций и различных сочетаний движений мышц пояса верхних конечностей, туловища и ног. Сложность управления актом метаний связана с необходимостью перемещения звеньев тела относительно друг друга, а также перемещением всей системы «метатель-снаряд».

Метание мяча может проводиться на дальность и в цель разными способами – с места, с шагов, с разбега, с колена, лежа. При метании в цель на первый план выдвигается не дальность полета мяча, а его точное попадание в цель. Умение попасть в цель, находящуюся на определенном расстоянии и высоте, движущуюся с разной скоростью и в различном направлении и появляющуюся на несколько секунд, требует длительной подготовки.

Метание мяча может проводиться в горизонтальную (квадрат, круг и т. п.) и в вертикальную цель («окно», мишень и т. п.).

Цель исследования: выявить особенности возрастной динамики развития целевой точности в метании малого мяча учащихся 6–17 лет.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить уровень развития целевой точности движений в метании малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель у учащихся 6–17 лет.

2. Сопоставить показатели в метании малого мяча в горизонтальную цель с показателями метания в вертикальную цель у учащихся 6–17 лет.

В исследовании приняли участие школьники основной медицинской группы, всего 499 человек. Проводилось метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание проводилось следующим образом:

а) в вертикальную цель: метание проводилось в щит – мишень размером 1×1 м с кругом 40 см посередине, с расстояния 5 м. Испытуемый бросал три мяча ведущей рукой. Попадание в круг оценивается в 2 балла, попадание в щит – в 1 балл, промах – в 0 баллов;

б) в горизонтальную цель: оценка метания проводилась по тем же правилам, что и в вертикальную мишень, но место попадания (мишень) с такими же размерами располагалась на земле.

Результаты исследования. Рассматривая динамику показателей в метании малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель у школьников 6–17 лет, следует констатировать, что интенсивность нарастания результатов в младшем школьном возрасте неуклонно повышается, достигая наибольших величин в 9–10 лет. В среднем школьном возрасте в 11–12 лет и в 13–14 лет у мальчиков темпы роста замедлены. В старшем школьном возрасте результаты идентичны в 15–16 и 16–17 лет (рисунок 1).

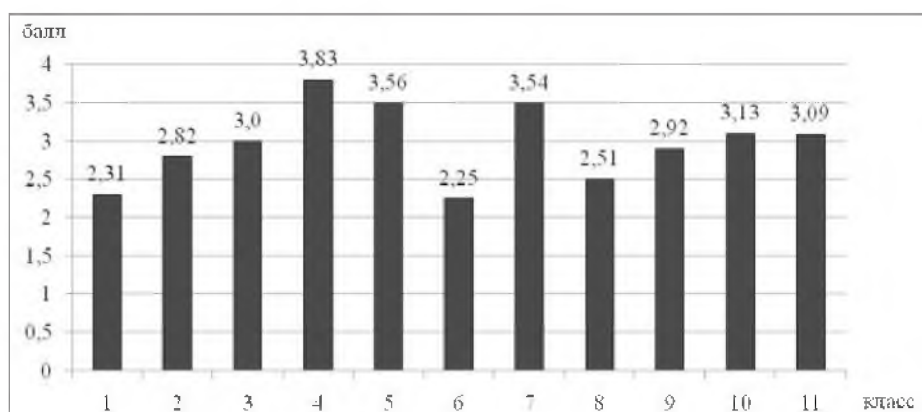


Рисунок 1 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель у школьников 6–17 лет

Динамика результатов в метании малого мяча в вертикальную цель у девочек младшего школьного возраста с возрастом улучшается, и наиболее высокие темпы роста, сопровождающиеся статистически достоверными изменениями показателей метания малого мяча, наблюдаются в период 7–8 и 9–10 лет (рисунок 2).

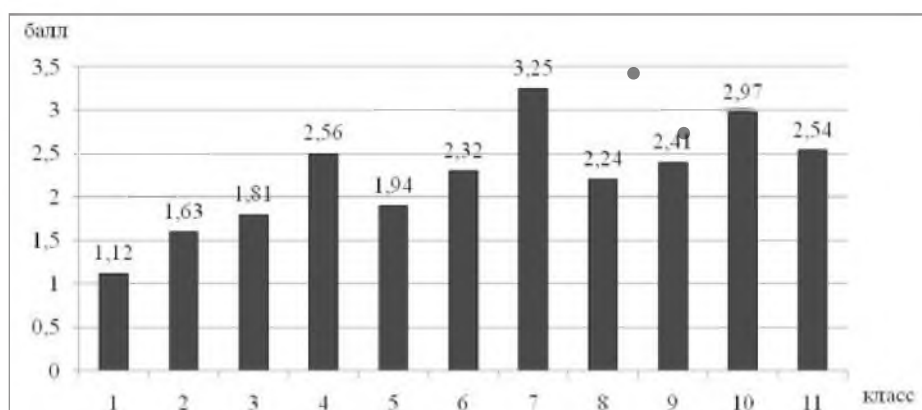


Рисунок 2 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель у школьниц 6–17 лет

В среднем школьном возрасте наиболее высокие темпы роста наблюдаются у девочек 12–13 лет, а замедление темпов роста этого показателя происходит в 13–14 лет. В старшем школьном возрасте девушки 15–16 лет превосходят по показателям метания малого мяча на точность девушек 16–17 лет.

Анализ полученных нами данных о возрастном развитии точности в метании малого мяча в горизонтальную цель ведущей рукой у школьников (рисунок 3) показывает, что результаты из года в год улучшаются, но улучшение на протяжении всего младшего школьного возраста неодинаково. Наивысший результат достигается в 9–10 лет, а темпы роста с 7–8 до 8–9 лет. В среднем школьном возрасте у мальчиков изменение результатов имеет волнообразный характер. В старшем школьном возрасте у юношей в показателях точности движений в метании малого мяча не наблюдается статистически достоверных различий.

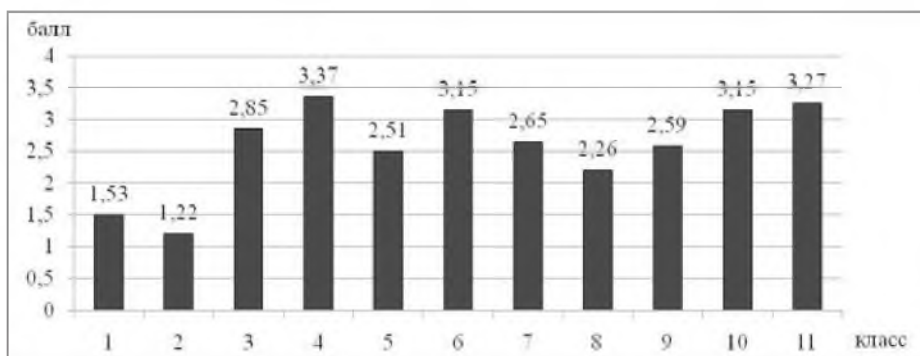


Рисунок 3 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у школьников 6–17 лет

Динамика развития целевой точности в метании мяча в горизонтальную цель ведущей рукой у школьников свидетельствует о неуклонном повышении результатов у девочек младшего школьного возраста, достигая наивысшего результата в 9–10 лет, затем изменение результатов носит скачкообразный характер, снижаясь и повышаясь вплоть до старшего школьного возраста (рисунок 4).

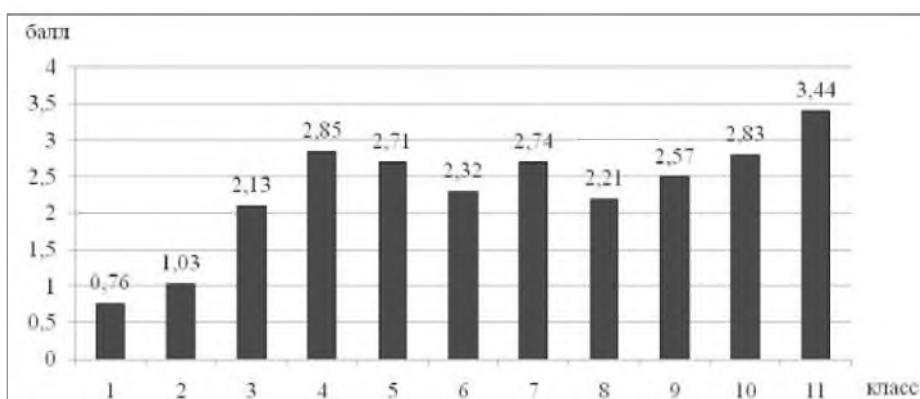


Рисунок 4 – Изменение показателей в метании малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у школьниц 6–17 лет

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования выявлены наибольшие темпы прироста целевой точности в баллистических метательных движениях у детей школьного возраста:

– по показателям метания малого мяча ведущей рукой в вертикальную цель у девочек и мальчиков с 6–7 до 7–8 и с 8–9 до 9–10 лет;

– по показателям метания малого мяча ведущей рукой в горизонтальную цель у девочек и девушек от 7–8 до 11–12 лет и с 15–16 до 16–17 лет, у мальчиков с 8–9 до 11–12 лет.

Результаты исследования могут быть использованы при обучении школьников разного возраста и пола точности баллистических движений средствами соответствующего характера на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и в других формах физкультурно-спортивной деятельности с детьми школьного возраста.

1. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: избранные труды // П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

2. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ 6–17 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент, А.А. Здаевич, канд. пед. наук, доцент,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Введение. Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функцией.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека на всех этапах онтогенеза большую функциональную нагрузку выполняет сердечно-сосудистая и дыхательная системы.