

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 81.204.01.74.267.31.73

Организацыйны комітэт

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

Зам. прэсідэнта: зав. кафедрай тэорыі і метадзі 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

Первое объяснимо, надо полагать, воздействием учебного процесса и режимными моментами. Для студенток второй курс оказался наиболее трудным (в функциональном отношении) при сопоставлении с двумя другими, что и выразилось в определенном ухудшении их функционального реагирования на дозированную нагрузку.

На увеличение длительности задержки дыхания от курса к курсу сказалось влияние дыхательных упражнений, систематически применяемых в учебном процессе по физическому воспитанию и постоянное напоминание преподавателя студенткам с ослабленным здоровьем о регулярном их выполнении. Дыхательные упражнения в общем арсенале общеукрепляющих средств составляли около 10-15% в каждом занятии. Дозированная нагрузка может быть рекомендована для дифференциации реагирования студентов специальных медицинских групп с различными отклонениями в состоянии здоровья.

А.С. Голенко, кандидат педагогических наук, доцент

С.С. Лукашевич, С.В. Кузьмич

(Брестский государственный университет)

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕНСИВНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО-СЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В исследованиях последних лет (Д.Д. Донской, 1996) постепенно сформирована картина строения системы движений, включающая ее состав (сами движения), структуру (их закономерные связи) и системные свойства. К последним относятся качества двигательных действий и качества двигательной деятельности.

Координационные способности наряду с экономичностью, стандартностью, стабильностью, силой, быстротой и выносливостью рассматриваются как качества двигательной деятельности.

В целом вся структура системы движений делится на двигательные структуры (биодинамические и биокинематические) и информационные. В свою очередь двигательные структуры являются исполнительной частью системы движений, а информационные – управляющей (Ф.К. Агашин 1977).

Современной наукой накоплен достаточно богатый потенциал сведений по энергетике мышечной деятельности, утомлению, возникающему в результате мышечной деятельности, являющийся фундаментом современных методик развития силы, быстроты и

выносливости. Чего, к сожалению, нельзя сказать о координационных способностях.

Настоящее исследование, проведенное нами, было направлено на расширение представлений о координационных способностях как качественной стороне двигательной деятельности, развитие и совершенствование которой требует применения координационно-сложных упражнений. К сожалению, в литературе практически не встречается сведений о возрастных особенностях их дозировки. Отсутствуют представления об их интенсивности, продолжительности, количестве повторений, продолжительности и характере интервалов отдыха. Как известно, рациональное соотношение выше названных компонентов физической нагрузки и обеспечивает высокую эффективность той или иной методики.

В этой связи цель настоящего исследования заключалась в изучении возрастных особенностей интенсивности и продолжительности выполнения координационно-сложных упражнений мальчиками и девочками 11-15 лет.

Организация исследования

В исследовании принимали участие 120 мальчиков и девочек в возрасте 11-15 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Учащимся предлагалось выполнить координационно-сложные упражнения: подбрасывание мяча вверх с поворотом на 360° в правую (левую) сторону с последующей его ловлей; бросок мяча в стену с поворотом на 360° в правую (левую) сторону с последующей ловлей его после отскока от пола. Сторона поворота указывалась при помощи двух карточек с изображением букв «Л» и «П» перед выполнением упражнения.

Результаты исследования

В результате проведенного исследования установлено, что девочки 11-12 и 12-13 лет выполняли первое упражнение более интенсивно (напряженно), чем девочки 13-14 и 14-15 лет ($P < 0,001$). Более высокая интенсивность выполнения упражнения девочками 11-12 и 12-13 лет привела к ошибкам и, как следствие, значительно меньшей продолжительности его выполнения в сравнении с девочками 13-14 и 14-15 лет. Достоверно меньшая интенсивность выполнения упражнения девочками 13-14 лет способствовала существенному увеличению его продолжительности ($P < 0,05$). Девочки 14-15 лет выполняли это упражнение более интенсивно и значительно дольше. Подобная тенденция сохранилась и при выполнении девочками другого упражнения. У мальчиков картина повторилась с той лишь разницей, что наименьшей

интенсивности выполнения упражнения мальчиками 14-15 лет соответствовала наибольшая его продолжительность. Наименьшая интенсивность выполнения второго упражнения отмечалась нами у мальчиков 13-14 лет. Однако 14-15-летние ребята при почти одинаковой с ними продолжительности выполняли упражнение с достоверно ($P < 0,05$) более высокой интенсивностью.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что мальчики и девочки 11-12 и 12-13 лет, выполняя координационно-сложные упражнения интенсивнее мальчиков и девочек 13-14 и 14-15 лет, значительно раньше его прекращают вследствие допускаемых ошибок. Значительно меньшая интенсивность (напряженность) выполнения упражнений мальчиками и девочками 13-14 и 14-15 лет способствует большей его продолжительности. Исключение составляют мальчики 14-15 лет, которые дольше всех выполняли упражнение при достаточно высокой его интенсивности.

Интересным, на наш взгляд, представляется анализ причин, приведших к прекращению выполнения упражнений. Если относить условно потерю мяча на счет двигательной части структуры двигательного действия, а неправильный выбор стороны поворота на счет его информационной части, то у девочек 11-12 лет и 12-13 лет чаще всего сбои происходили по вине второй (информационной) части. В то время как 13-14 и 14-15-летние девочки ошибались чаще по причине ошибок, связанных с ловлей мяча. Мальчики 11-12 и 12-13 лет в большинстве случаев прекращали упражнение по причине потери мяча (т.е. по вине двигательной части структуры системы движений). В то время как у 13-14 и 14-15-летних основной причиной явилась неправильная сторона поворота, что мы условно отнесли к ошибкам информационной части.

С.К. Городилин, кандидат педагогических наук, доцент, И.П. Сенин, кандидат педагогических наук, С.В. Петров кандидат педагогических наук, (Гродненский государственный университет им. Я. Купалы)

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание в вузе является одним из важнейших и ведущих видов воспитания студентов. Однако, на сегодняшний день в республике Беларусь явно выражена проблемная ситуация, заключающаяся