

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы
I международной
научно-практической конференции**

(26 февраля 2016 г.)



ББК 75.1
УДК 796.011
П 78

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской, ДИФКС. – Донецк, 2016. - 1036 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Донецкого института физической культуры и спорта (протокол № 9, от 22.04.2016 г.)

Редакционная коллегия:

Дубревский Ю.М.	к.пед.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и о. ректора Донецкого института физической культуры и спорта
Деминская Л.А.	д.пед.н., доцент, проректор по научно-педагогической и воспитательной работе
Григорьев С.В.	к.т.н., доцент, проректор по научно-педагогической и учебной работе
Третьяк А.Н.	к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта декан факультета Физической культуры и спорта
Гришун Ю.А.	к.мед.н., доцент, декан факультета Адаптивной физической культуры
Донец И.К.	д.мед.н., с.н.с. заведующий кафедрой анатомии и физиологии
Кабанова Н.В.	д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Ороховский В.П.	д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Сидорова В.В.	к.физ.восп., доцент, заведующий кафедрой гимнастики
Батишева М.Р.	к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Москалец Т.В.	к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр
Тимохин Л.А.	президент федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики, заведующий кафедрой спортивных единоборств

ГУЗОВ В.В., ДОЦЕНКО Ю.А. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	477
ГУЛЕНКО А.Е. ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК I-II КУРСОВ.....	480
ГУСЕЙНОВА Л.Э., ПЛОТНИКОВА И.И., КУДРЯВЦЕВ М.Д., ГАЛИМОВ Г.Я. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	485
ГУСЬКОВ В.О. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	490
ЖЕВАНОВА М.В., ФИЛАТОВА Л.Н. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	497
ЗАВАДИЧ В.Н. ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	502
ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА И С РАЗБЕГА ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 6–17 ЛЕТ.....	507
ИДРИСОВА Р.Ф. САМОКОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКЕ.....	512
КИРИЧЕНКО А.А., БАТУЛИНА Т.П., КИРИЧЕНКО А.В., ПРОКОПОВИЧ Н.Н., КРАМАРОВА Н.И. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ И ПРИЧИН УТОМЛЯЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	514
КОРОЛЁВ В.В., БОРТНИКОВА Г.Н. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	521
КОРШУК И.А. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 7 – 10 ЛЕТ.....	525
КРИВОШЕЕВ О.П., ГЛЕЗОВА К.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	529
КРИВИЦУН-ЛЕВШИНА Л.Н. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	534
КУТЛУТИЛЬДИНА А.И. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА.....	540
ЛАПИНА С.Д., КОНОВАЛОВА Т.Г. МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ.....	544
ЛАПИЦКАЯ Л.А., КОСТЫРКО М.Ф. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА.....	550
ЛЕПИЛИНА Т.В. ПОВЫШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ.....	555
ЛИБАРОВА Л.А., КУДРЯВЦЕВ М.Д., ГАЛИМОВ Г.Я., КУЗЬМИН В.А., МИХАЛЁВА Е.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	559
ЛЯШЕНКО П.О. РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И КОМПЛЕКСНЫХ ПРОГРАММ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	563

Перспективы исследований направить на дальнейшее взаимодействие людей с физической и социальной средой так, чтобы оно не приносило вреда здоровью нынешнего и будущего поколений

Список используемой литературы

1. Жамолдинова О.Р. Некоторые вопросы формирования культуры здорового образа жизни (КЗОЖ) молодежи / О.Р. Жамолдинова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). - Уфа: Лето, 2011. - С. 88-90.
2. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: учеб.пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь, Белый Ветер, 2003. – 172 с.
3. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – Москва: АСТ, 1998. – 136 с.
4. Акопов, Э.Л. О характере человеческой деятельности / Э.Л. Акопов // Социальная активность и человеческий фактор. – Краснодар, 1987. - С.22.
5. Яковлева Н. В. — Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 2011. - С. 110.
6. Вестник «Здоровый образ жизни» ЗОЖ, 2006. - № 24.
7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: ФиС, 1990. - 206 с.
8. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432с.
9. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробова и др. – М.: Высш. Школа, 1983. - 391 с.

ЗАВАДИЧ В.Н.

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы реализации путей и форм оздоровительной функции школьного образования. Подчеркнута необходимость формирования у человека ответственного отношения к собственному здоровью. Определены сложность, неоднозначность, многомерность понятия здоровья и сущность здоровьесберегающих педагогических технологий, которая заключается в диагностике и приостановлении деструктивных тенденций в развитии личности, формировании компетентности в сфере культуры здоровья. Раскрыты причины заболеваемости детей и молодежи.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, здоровье, культура здоровья, физическое воспитание, оздоровительная функция образования, компетентность.

Annotation. *Zavadich Valentina. Improving the implementation of the way education function.* The article discusses the implementation of the ways and means of improving the function of school education. Stressed the need for the formation of the person responsible attitude to their own health. Determined the complexity, ambiguity, multi-dimensional health concept. The reasons of morbidity in children and youth. It highlighted the essence of health-pedagogical technologies, which is to suspend the diagnosis and destructive tendencies in the development of personality, the formation of a high level of competence in the field of health culture.

Keywords: improving technology, health, culture of health, physical education, wellness education function, competence.

Актуальность. Проблема здоровья приобретает все большее значение во многих сферах современной общественной жизни. Массовое снижение иммунитета, распространение вируса иммунодефицита и СПИДа, эпидемий болезней, которые человечество якобы уже ликвидировало, возникновение эпидемий новых болезней

неизвестного происхождения, экологические, техногенные катастрофы, постоянные национальные, межэтнические, религиозные конфликты, локальные и региональные войны, угроза международного терроризма - все это и многое другое свидетельствует об определенном уровне нездоровья человека и общества. Одним из актуальных и главных направлений научно-исследовательской и научно-методической работы, которая обеспечивала бы реализацию оздоровительной функции образования, становится поиск новых средств и методов формирования культуры здоровья детей во всех сферах учебно-воспитательного процесса в дошкольных и общеобразовательных учебных заведениях.

Цель исследования:

1. Осуществить теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме формирования культуры здоровья детей и подростков.
2. Определить понятия: здоровье, здоровьесберегающие технологии и культура здоровья.
3. Обозначить пути реализации оздоровительной функции образования.

Главная ценность общества – жизнь и здоровье человека. Осложнения социально-экономических, экологических и других условий жизни являются основными причинами негативных изменений здоровья нации. Приоритетным направлением системы образования является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью. В течение десятилетий обучение людей здоровому образу жизни было важной стратегией предотвращения заболеваний и травматизма. Этот подход широко использовал опыт охраны общественного здоровья, социальных дисциплин, методик общения и обучения. Начальные эксперименты в сфере образования имели сильную привязку к представлению информации и фактов. Постепенно подходы образования все больше склонялись к развитию навыков и охвата всех аспектов здоровья, включая физическое состояние, эмоциональное, психическое и социальное благополучие.

Проблема здоровья приобретает все большее значение во многих сферах современной общественной жизни, где происходят деструктивные изменения. Не обошли эти изменения и организм человека, влияние на состояние сознания, психики, общественных отношений. Массовое снижение иммунитета, распространение вируса иммунодефицита и СПИДа, эпидемий болезней, которые человечество якобы уже ликвидировало, возникновение эпидемий новых болезней неизвестного происхождения, экологические, техногенные катастрофы, постоянные национальные, межэтнические, религиозные конфликты, локальные и региональные войны, угроза международного терроризма – все это и многое другое свидетельствует об определенном уровне нездоровья человека и общества XX и XXI веков.

Генофонд страны – это дети и молодежь. Именно они становятся наиболее незащищенными в условиях плохой экологии, социальной нестабильности, недостаточности медицинского обслуживания, несостоятельности (или нежелания руководства и педагогического коллектива) многих общеобразовательных учебных заведений культивировать и поддерживать здоровый образ жизни и оптимальный режим учебы и отдыха.

В периодике достаточно часто появляется шокирующая статистика, которая свидетельствует о катастрофическом уменьшении числа здоровых детей в процессе получения образования в каждой возрастной группе, от детского сада до выпускников школ и студентов.

Дети и молодежь – это тот слой населения, который полностью "погружен" в сферу образования. Поэтому образование оказывается в эпицентре проблем оздоровления, которые должны решаться на всех уровнях и во всех областях образования (дошкольное воспитание, начальная, основная, старшая школа, профессиональное и профессионально-техническое образование, высшая школа).

Образование всегда было многофункциональной, многовекторной сферой деятельности. Настоящее требует, чтобы все работники образования (а не только учителя физической культуры) уделяли особое внимание оздоровительной функции образования.

Приоритетной задачей системы образования является необходимость обучения молодого человека ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к высшим общественным и индивидуальным ценностям. Практическая реализация указанных подходов может осуществляться путем активного формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Прежде, чем касаться вопросов реализации оздоровительной функции образования, нужно выделить ряд понятий, которые с ней связаны и раскрывают ее смысл и содержание. Такие как: здоровье, здоровье человека, компоненты здоровья, культура здоровья, собственно оздоровительная функция образования. На сегодняшний день существует большое разнообразие определений понятия здоровья, предложенных специалистами разных стран, разных отраслей знаний, различных эпох. Это свидетельствует о сложности, неоднозначности, многомерности понятия и самого феномена здоровья.

В широком смысле здоровье – это интегративное качество биологических систем (растения, животного, человека, общества), которые обеспечивают их активную жизнедеятельность, воспроизведение и поддержания жизненно важных функций в условиях окружающей среды [5, с. 125].

Здоровье выступает важнейшим показателем и гарантом оптимального функционирования человека в окружающей среде (в природе, обществе, истории, культуре, цивилизации).

Здоровье человека – это интегративное качество человеческого организма, которое обеспечивает стабильное состояние оптимального и осознанного его функционирования в единстве систем и подсистем в отношениях с естественной и социальной средой.

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие здоровья как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических недостатков [1, с. 21].

Современная научная мысль рассматривает здоровье как систему, состоящую из четырех компонентов, единство и баланс которых образуют определенное интегративное качество. Это здоровье физическое, психическое, духовное и социальное. Поскольку человек одновременно существует как биологическое и социальное существо, названные компоненты тесно связаны между собой, не имеют жестких разграничений и могут быть выделены только условно теоретически.

Опыт человека и общества по поддержанию этих составных частей здоровья в надлежащем состоянии в их единстве и взаимодействии (мотивация, потребности, интересы, ценности, теоретические знания, практические навыки и т.д.) делает здоровье достоянием культуры. То есть совокупностью физического, психического и духовного.

Культура здоровья – это совокупность лично и общественно значимого опыта, направленного на создание условий, сохранение, развитие и воспроизведение способности человека осознанно обеспечивать оптимальное состояние жизнедеятельности в естественной и социальной среде [3, с. 120].

Образование и прежде всего, школа – это тот общественный институт, где должно осуществляться сохранение, воспроизводство и формирование как самого здоровья, как интегративного качества организма, так и культуры здоровья, как совокупности опыта по сохранению и бережному отношению к здоровью.

Таким образом, оздоровительная функция образования состоит в обеспечении условий жизнедеятельности учащихся, способствующих сохранению и развитию здоровья, формированию культуры здоровья учащихся, что позволит им самостоятельно при любых обстоятельствах вести здоровый образ жизни [3, с. 119].

Оздоровительная функция образования имеет два смысловых уровня: в узком смысле – это решение проблем физического здоровья учащихся с помощью комплекса предметов образующих образовательную отрасль "Физическая культура и здоровье" и в широком смысле – это обеспечение здоровья учащихся в единстве всех четырех компонентов (физического, психического, духовного и социального) [4, с. 127].

Оздоровительная функция образования, как и процесс формирования культуры здоровья, не может быть локализована в какой-то одной сфере воспитательной или образовательной. Оздоровительные аспекты так или иначе присутствуют во всех сферах воспитания: в половом, физическом, эстетическом, художественном, морально-этическом, национальном, патриотическом, гражданском и т. п. [6, с. 24].

В каждой сфере воспитательной деятельности, в пределах какого-либо предмета обязательно присутствуют "зоны", где могут быть реализованы те или иные аспекты оздоровительной функции образования [2, с. 14].

В сфере учебной деятельности состоящей из совокупности образовательных областей и учебных предметов формирование культуры здоровья, как и реализация оздоровительной функции образования также не может быть в полной мере локализовано. Даже изучение таких предметов как "Основы безопасности жизнедеятельности" или «Основы здоровья» формируют не самую культуру здоровья, а лишь общие представления о ней. Сама культура должна формироваться на межпредметном уровне, различные ее аспекты должны быть представлены в содержании различных предметов и образовательных отраслей.

Исходя из этого, методологической почвой для формирования культуры здоровья является системный подход в учебно-воспитательном процессе. А одним из главных направлений научно-исследовательской и научно-методической работы, которая обеспечивала бы реализацию оздоровительной функции образования, становится поиск средств и методов формирования культуры здоровья детей во всех сферах учебно-воспитательного процесса в дошкольных и общеобразовательных учебных заведениях.

Под педагогической технологией подразумевается совокупность определенных методических приемов и средств, обеспечивающих значительную вероятность достижения конечного результата в процессе изучения предмета и использование этого результата в разных педагогических условиях.

Сохраняющие и развивающие технологии имеют большое значение в формировании культуры здоровья. Сущность здоровьесберегающих педагогических технологий заключается в диагностике и приостановлении деструктивных, разрушительных тенденций в развитии тех или иных качеств, свойств, функций организма и личности ученика и обеспечении их стабильного состояния [7, с. 23].

Развивающие педагогические технологии направлены на совершенствование физических и психических личностных свойств, качеств, функций учащихся в процессе обучения и воспитания. Иными словами, здоровьесберегающие технологии учат ребенка не потерять то, что он имеет и приобрести лично и социально значимый опыт в процессе жизнедеятельности. Оздоровительная функция образования, как и процесс формирования культуры здоровья, не может быть локализована в какой-то одной сфере воспитательной или образовательной. Оздоровительные аспекты так или иначе присутствуют во всех сферах воспитания: половом, физическом, эстетическом, художественном, морально-этическом, национальном, патриотическом, гражданском и формируют не саму культуру здоровья, а лишь общие представления о ней [6, с.24].

Культура здоровья должна формироваться на межпредметном уровне, различные ее аспекты должны быть представлены в содержании различных предметов и образовательных отраслей. Культура здоровья – составляющая личностной культуры человека и должна быть результатом реализации оздоровительной функции образования. Показателем уровня культуры здоровья является компетентность, проявляющаяся в способности ориентироваться и находиться в определенном культурном пространстве.

Компетентность – это не только знания, осведомленность, эрудиция, но и алгоритм достижения и применения лично и общественно значимого опыта в любой сфере жизнедеятельности, творчества, познания. Иначе говоря, компетентность – это способность ориентироваться и находиться в определенном культурном "пространстве".

Мы предлагаем теоретическую схему (№1) оздоровительной функции образования, которая показывает различные пути и формы реализации оздоровительной функции

школьного образования с учетом региональных, социальных и экологических факторов.

Выводы:

1. Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что вопросы формирования культуры здоровья у школьников являются актуальной проблемой современности, которые привлекают внимание многих исследователей.
2. Сущность здоровьесберегающих педагогических технологий заключается в диагностике и приостановлении деструктивных, тенденций в развитии тех или иных качеств, свойств, функций организма и личности ученика и обеспечении их стабильного состояния.
3. Культура здоровья предусматривает формирование жизненной компетентности, которая является результатом реализации оздоровительной функции образования.
4. Школа – это общественный институт, где должно осуществляться формирование культуры здоровья. Основой формирования культуры здоровья учащихся является сотрудничество всех участников учебно-воспитательного процесса и необходимость присутствия здоровьесберегающих технологий во всех сферах образования.

Одним из главных направлений научно-исследовательской и научно-методической работы, которая обеспечивала бы реализацию оздоровительной функции образования становится поиск средств и методов формирования культуры здоровья детей во всех сферах учебно-воспитательного процесса в дошкольных и общеобразовательных учебных заведениях. Предложенная схема помогает понять направления и определить перспективы дальнейших научных исследований по данной проблеме.



Схема №1. Теоретическая схема оздоровительной функции образования

Список использованной литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.21-28.
2. Здоровий мікроклімат у школі. Посібник для шкільної адміністрації. - Черкаси: Благодійний центр "Escape", 2002. - 45 с.
3. Мальцев Л.Л. Культура здоров'я як мета і зміст оздоровчої функції освіти // Освіта на Луганщині, №1(20), 2004. - С. 118-123.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
5. Навички заради здоров'я. – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я. Інформаційна серія "Здоров'я". – К.: ВКТФ "Кобза", 2002. – 127 с.
6. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. – Київ: Міністерство України у справах сім'ї, дітей та молоді, 2004.
7. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе // Н.К. Смирнов. – Школа здоровья. - 2000. - № 1. - С.23-27.

ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЕТАННЯ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА И С РАЗБЕГА ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 6–17 ЛЕТ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Аннотация. В статье рассматриваются показатели метания малого мяча с места и с разбега школьников 6–17 лет. Наиболее высокие темпы прироста результатов в метании малого мяча на дальность с места ведущей рукой у школьников наблюдаются в 8–9 лет, 14–15 и 16–17 лет. Наиболее высокие темпы прироста показателей малого мяча на дальность с места неведущей рукой отмечены у школьников 12–13 лет и 14–15 лет. Наиболее высокие темпы прироста результатов в метании малого мяча на дальность с разбега ведущей рукой выявлены у школьников в 8–9, 12–13, 14–15 и 15–16 лет.

Ключевые слова: школьники, метание малого мяча, с места, с разбега, показатели, динамика, уровень, возраст.
Summary. *Zdanevich Alexander, Shukevich Lidiya. Dynamics of indicators of a throwing of a small ball from a place and from running start of school students at the age of 6–17 years.* In article indicators of a throwing of a small ball from a place and from running start of school students 6–17 are considered. The highest rates of a gain of results in a throwing of a small ball on range from a place are observed by the leading hand at school students 8–9 years, 14–15 and 16–17 years. The highest rates of a gain of indicators of a small ball on range from a place are noted by not leading hand at school students of 12–13 years and 14–15 years. The highest rates of a gain of results in a throwing of a small ball on range from running start by the leading hand are revealed at school students in 8–9, 12–13, 14–15 and 15–16 years.

Keywords: school students, a throwing of a small ball, from a place, from running start, indicators, dynamics, level, age.

Введение. Различного рода метания зародились в древние времена. Человек защищал себя от диких зверей и добывал себе пищу метанием 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 общей частью как забава маленьких детей, причем пользуются его упругостью и свойствами отскакивать от пола.

Метание как прекрасное средство физического развития не утратило своего значения и в наши дни. Во время метания в работу вовлекаются мышцы всего тела. Дети с раннего возраста, особенно малыши, увлекаются метанием камней, мячей, палок, умеют попадать в те или иные близлежащие цели.