

ставляет $170,9 \pm 2,18$, выше, чем у полусредних ($163,3 \pm 1,97$; $p < 0,05$), разыгрывающих ($160,7 \pm 1,12$; $p < 0,01 - 0,001$) и линейных ($140,5 \pm 3,14$; $p < 0,001$). Следовательно, среднее значение ЧСС в национальных играх выше у крайних, чем у игроков других амплуа. Средняя величина ЧСС линейных игроков существенно ($140,5 \pm 3,14$; $p < 0,001$) уступает аналогичным показателям полусредних и разыгрывающих. Среднее значение по команде у полевых игроков в национальных играх составляет $158,8 \pm 3,14$

1. Проведенные исследования позволили установить, что интенсивность соревновательной деятельности гандболистов в процессе выполнения соревновательного упражнения обусловлены уровнем соревнований.

2. Интенсивность соревновательной деятельности гандболистов в матчах национального уровня объясняется функциональными обязанностями, которые игроки выполняют на площадке.

3. При построении учебно-тренировочного процесса гандболистов необходимо учитывать специфику их двигательной деятельности,

связанную с игровым амплуа, для соответствующей дифференцировки нагрузки планируемых заданий по интенсивности.

Литература:

1. Дёмин, В.Д. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Демин В.Д. – М., 1975. – 26 с.
2. Игнатьева, В.Я. Гандбол : учебник для вузов физической культуры / В.Я.
3. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М. : Физическая культура,
4. 2005. – 276 с.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Савушкина Я.Э.,

студентка 5 курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель – Гусинец Е.В., преподаватель

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает период с 12 до 16 лет. Это один из наиболее важных и ответственных периодов в жизненном цикле человека. Заканчивается образование физиологических изгибов позвоночника – лордозов и кифозов. Увеличивается общая масса мышц и возрастает их сила. Характерная яркая особенность наблюдается в росте и развитии сердечно-сосудистой системы. Яркие изменения в этом возрасте наблюдаются в ВНД. В этом возрасте особенно большое значение приобретает рационально организованный режим дня – учебы, сна, отдыха, питания, занятия физическими упражнениями, закаливания, развлечения. В этом возрасте особенно эффективны занятия физкультурой. Они должны отвечать следующим требованиям:

- а) применяться систематически, а не от случая к случаю;
- б) не вызывать чрезмерного утомления;
- г) быть разнообразными, т.е. воздействовать на весь организм.

Одним из важнейших принципов физического воспитания является принцип оздоровительной направленности, который обязывает при выборе средств физического воспитания исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия [1].

В этой связи основной задачей теории оздоровительной физической культуры является разработка средств и методов физического воспитания, направленных на повышение функциональных возможностей эндокринной и иммунной систем. [2].

В ряде работ отмечается [3, 4, 5], что рациональное соотношение форм и методов физкультурно-оздоровительной работы содействует оптимизации всего учебно-воспитательного процесса и эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.

Под формами занятий понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаи-

модействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы – урочные и неурочные.

К урочным относятся:

– уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, ВУЗ и т.п.);

– спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

– малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза);

– крупные формы занятий, (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.);

– соревновательные формы занятия, (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.) [6].

Литература:

1. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
2. Селуянов, В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ин-стр. оздор. физ. к-ры / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М., 1995. – 68 с.
3. Белякова, Р. М. Укрепление здоровья школьников / Р. М. Белякова, А. М. Степанова. – М.: Образование и воспитание, 1994. –104 с.
4. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе: учебн. для техн. физ. культ. / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск, 1988. – 95 с.
5. Гужаловский, А.А. Особенности физического воспитания школьников, проживающих в условиях радиационного загрязнения: особенности учебно-воспитательного процесса с детьми, которые подверглись радиационному воздействию / А.А. Гужаловский //: материалы научн.-практ. Конф. – Минск, 1993. – С. 108-110.
6. Храмов, В.В. Тексты лекций по теории и методике оздоровительной физической культуры/ В.В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2000.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В МОДЕЛИРУЕМЫХ УСЛОВИЯХ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10–11 ЛЕТ

Саскевич А.П., Козел М.В.,

студенты 2 курса УО «ПолесГУ», г. Пинск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Масловский Е.А., доктор пед. наук, профессор

Введение. Во всех областях человеческой деятельности важную роль играет умение ориентироваться в пространстве. В основе данной ориентировки лежит такой фактор как периферическое зрение (ПЗ). Жонглирование футбольным мячом является одним из самых сложных технических элементов индивидуальной техники игры в футбол, и ПЗ, в отличие от центрального зрения (ЦЗ) выступает в качестве стимулирующего фактора концентрации внимания (КВ) и двигательной ориентации в пространстве игрового поля [1].

Цель работы – формирование ПЗ в моделируемых условиях игровой деятельности юных спортсменов 10-11 лет на основе диагностических показателей частоты жонглирования мячом и ударов по воротам как важных элементов технико-тактического мастерства (ТТМ) (одной, двумя или тремя частями тела за одну минуту) и количества попада-