

1. Акимова, Л. А. Социология досуга / Л. А. Акимова. – М.: МГУКИ, 2003. – 123 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 г. – Минск, 2011. – 352 с.

УДК 796

Козловская Ю.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ», «ЦЕЛЕВАЯ ТОЧНОСТЬ», «МЕТКОСТЬ»

Kazlouskaya Yu.S.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

DEFINITION OF THE NOTIONS MOVEMENT PRECISION, TARGET ACCURACY, MARKSMANSHIP

ABSTRACT. There are different approaches to the definition of concepts in the theory and methods of physical education. In this article we consider different views of the authors to formulation of the concepts “movement precision”, “target accuracy”, “marksmanship”.

KEYWORDS: precision; target accuracy; marksmanship.

АННОТАЦИЯ. Со времен развития теории и методики физического воспитания существовали различные подходы к определению понятий. В данной статье мы рассматриваем неодинаковые взгляды авторов на формулировку понятий: «точность движения», «целевая точность», «меткость».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: точность движения; целевая точность; меткость.

В настоящее время изучению точности движений посвящено значительное число исследований. Основными направлениями исследований в спорте являются: развитие и совершенствование точности технических действий; исследование быстроты и точности движений; влияние физической нагрузки, сбивающих факторов; изучение средств и методов обеспечения функциональной устойчивости точности двигательных действий; возрастная динамика целевой точности и др. Изучение точности движений в физическом воспитании школьников связано с обучением техник движений, развитием меткости, точности бросков и метательных движений.

Однако до сих пор в теории и методике физического воспитания и спорта отсутствует единое определение понятия «точность движения». Многие авторы соотносят понятия «меткость» и «целевая точность» друг с другом, находя в них как что-то общее, так и различия.

Для проведения научного исследования необходимо понимать сущность изучаемого явления, правильно оперируя понятиями. Поэтому важно иметь представление о взглядах разных авторов на приведенные выше понятия.

Под точностью в спорте понимают качество приближения характеристик выполняемых движений к их идеальным показателям [1]. Так, В.М. Зациорский и С.В. Голомазов [2; 3] пишут, что «точность – это степень соответствия результата двигательной задаче».

По мнению Н.А. Бернштейна [4], «точность движения проявляется в точности его сенсорных коррекций». Он выделяет пять «уровней» построения движения, одному из подуровней присваивает название – подуровень меткости и точности.

Н.В. Сысоев [5] указывает, что точность движения предполагает взаимообусловленную зависимость трех ее компонентов: пространственных, временных и силовых. Точность воспроизведения каждого из них в определенной степени влияет на качество выполнения движения. Н.В. Сысоев указывает на то, что важным компонентом выполняемого движения являются пространственно-силовые характеристики.

По определению Л.П. Матвеева [6] «точность – способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений».

Л.Д. Назаренко, изучая точность движения, рассматривает ее как двигательно-координационное качество, которое проявляется в точности воспроизведения пространственно-временных и силовых параметров, точности дифференцирования усилий в конкретной ситуации, точности движения тела и его отдельных звеньев, точности баллистических движений, манипулировании предметами в пространстве, точности реагирования на движущийся предмет [7]. Он предлагает также свою классификацию координационных способностей, выделяя следующие виды: меткость, точность, равновесие, ритмичность, подвижность, прыгучесть, пластичность ловкость, гибкость [8].

По мнению В.И. Ляха, точность движения – это количественная сторона правильности выполнения двигательных действий при оценке координационных способностей. Он относит к классу телесной ловкости: баллистические движения, имеющие установку «на меткость» (метание различных предметов в цель: теннис, городки, жонглирование и т. п.), движения прицеливания (стрельба из винтовки, пистолета, лука и т. п.), подражательные и копирующие движения [9; 10].

О.Б. Немцов [11], исследуя точность движений, определил, что «точность – это способность человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче». Он исключил из понятия точности движения, силовые и временные характеристики, решив, что они в меньшей степени характеризуют точность [12].

По мнению В.П. Лукьяненко [13] «точность движений – это результат координационного процесса, отражающий возможности реализации соответствующих способностей». В отличие от О.Б. Немцова, В.П. Лукьяненко считает силовые характеристики – главными в проявлении точности движения, а пространственные и временные характеристики – второстепенными, зависимыми от силовых усилий.

Н.А. Бернштейн [14], рассматривая целевую точность движений, указывает, что она может носить как финальный, так и процессуальный характер. Если точность оценивается по конечному результату, например, попадание в цель, то она тожде-

ственно меткости, а если по отклонению от заданной программы на всем протяжении движения – это процессуальная точность.

А.В. Ивойлов, в свою очередь, определяет целевую точность только как точность попадания, включающую в себя такие понятия как «меткость» и «кучность». Понятие «меткость» характеризуется положением средней точки попадания относительно выбранной точки прицеливания (систематической ошибкой), «кучность» при нормальном законе рассеивания определяется стандартным отклонением точек попадания [1; 15].

Согласно С.В. Голомазову [2], «меткость – способность человека, присущая ему, как индивидуальная характеристика проявлять точность при выполнении движений».

О.Б. Немцов [16] указывает, что «меткость – это совокупность психических, физиологических и физических свойств организма, определяющих проявление точности в быстрых (метательных) движениях».

Приведенный анализ научно-методической литературы должен помочь начинающим исследователям в изучении вопросов точности движений человека.

1. Ивойлов, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

2. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 234 с.

4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн; сост. И. М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

5. Сысоев, Н. В. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. В. Сысоев; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1963. – 21 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Назаренко, Л. Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 30–35

8. Назаренко, Л. Д. Примерная классификация двигательных координаций по ряду общих специфических признаков и структурных элементов / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 13–15.

9. Лях, В. И. Идеи Н. А. Бернштейна и их развитие в науке и практике / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 2–8.

10. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – М.: Полымя, 1989. – 159 с.

11. Немцов, О. Б. Место точности движений в структуре физического качества / О. Б. Немцов // Теория и практика физической культуры / О. Б. Немцов. – 2003. – № 8. – С. 22–25.

12. Немцов, О. Б. Биомеханическая структура точностных двигательных действий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцов. – Майкоп, 2005. – 332 с.

13. Лукьяненко, В. П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В. П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 2–9.

14. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «НОДЭК», 1997. – 608 с.

15. Голомазов, С. В. Точность двигательных действий: учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / С. В. Голомазов, В. М. Зацюрский. – М., 1979. – 34 с.

16. Немцов, О. Б. Формирование точности движений средствами и методами физического воспитания у юношей и девушек 15–17 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Б. Немцов. – Майкоп, 1999. – 147 с.

УДК 376.016:796+615.825:616.33/34

Колесан Е.А.,

Пальвинская Л.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Kolesan E.A.,

Palvinskaya L.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**PROGRAM OF IMPROVING PHYSICAL STATE OF CHILDREN
OF MIDDLE SCHOOL AGE WITH DISEASES
OF THE GASTROINTESTINAL TRACT**

ABSTRACT. Decrease in physical state of children of the middle school age with diseases of the gastrointestinal tract has been revealed. The effectiveness of the developed program aimed at physical state improvement of schoolchildren with diseases of the gastrointestinal tract has been proved.

KEYWORDS: diseases of the gastrointestinal tract; physical state; physical preparedness; physical development.

АННОТАЦИЯ. У детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта выявлено снижение физического состояния. Доказана эффективность разработанной программы повышения физического состояния детей среднего школьного возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: заболевания желудочно-кишечного тракта; физическое состояние; физическая подготовленность; физическое развитие.