

Упражнения для развития координационных способностей:

**1. Перешагивание в каждый квадрат.**

И.п. – стойка ноги врозь, внизу лестницы по центру.

Описание упражнения:

- 1- шаг левой в первый квадрат;
- 2- шаг правой во второй квадрат;
- 3- шаг левой в третий квадрат;
- 4- шаг правой в четвертый квадрат и т.д.



Урок № 9

Урок № 10

Урок № 11

Урок № 12

Урок № 13

Урок № 14

Урок № 15

Урок № 16

Урок № 17

Рисунок 3 – Раздел электронного учебника «Развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте»

**Заключение.** Проведя апробацию, разработанного нами электронного образовательного ресурса «Развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте» на учебных занятия по «Физической культуре и здоровью» во 2 классе, были выявлены следующие его преимущества:

- учащиеся лучше стали понимать структуру изучаемого двигательного действия;
- учитель, избавившись от необходимости постоянной личной демонстрации двигательного действия, может больше времени уделить каждому школьнику;
- выполнение двигательного действия постоянно повторяется, что позволяет школьнику видеть перед собой ориентиры правильного выполнения движений;
- учитель значительно меньше времени тратит на объяснение и показ изучаемого двигательного действия, что увеличивает объем двигательной нагрузки на уроке.

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032101 Физическая культура и спорт / И. А. Воронов. - Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУП, 2007. - 139 с.

2. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2003. - 114 с.

3. Олешко, Н.Я. Современные информационные технологии: учеб. пособие: Ч.1 / Н. Я. Олешко. - 2-е изд. - Минск: БГАФК, 2003. - 60 с.

4. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект [Текст]. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - Ростовна-Дону: Феникс, 2009 - 635 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ИНДИКАТОР УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

**Болобосов С.А.,**

*выпускник ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент*

Ключевые слова. Физическое развитие, здоровье, учащиеся, индикатор.

Keywords. Physical development, health, student, indicator.

Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязательности у школьников и студентов находится на низком уровне [1].

В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. Понятие «физического развития» рассмотрено в трудах многих авторов, таких как Холодов Ж.К., Кучма В.Р., Проккопьев Н.Я., Муратова И.В., Суханова Н.Н. и др.

Среди большого количества научных проблем в теории физической культуры и спорта одно из важнейших мест занимают двигательные способности. Вопросом определения понятия «двигательные способности» занимались такие авторы как Н.И. Пономарёв, В.П. Лукьяненко, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев. При этом существуют неоднозначные мнения о связи понятий «физические качества» и «двигательные способности».

Цель исследования – оценка физического развития и двигательных способностей учащихся 5-11 классов в динамике.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие учащиеся 5–11 классов учреждения общего среднего образования (ГУО СШ №215 г. Минска) во время учебных занятий в спортивном зале, на стадионе, в легкоатлетическом манеже.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В таблице 1 представлен численный состав учащихся каждого класса, участвующих в настоящем исследовании. Физическое развитие оценивалось у всех учащихся конкретного класса. Уровень развития двигательных способностей оценивали только у учащихся «основной медицинской группы» (ОМГ).

Таблица 1 – Количество учащихся 5-11 классов ГУО СШ № 215, принявших участие в исследовании

Критерии		Пол	Класс						
			5	6	7	8	9	10	11
Количество принявших участие в обследовании	физическое развитие	м	58	55	52	50	28	27	28
		д	47	48	30	32	18	16	15
	двигательные способности	м	55	52	38	19	15	13	11
		д	46	48	18	10	9	8	7

Физическое развитие учащихся оценивали по данным массы тела и длины тела, а также рассчитываемого на их основании роста - весового показателя – индекса Кетле. Данный показатель вычисляли как отношение массы тела (кг) к длине тела (м), возведенному в квадрат [2].

Таблица 2 – Значения показателей физического развития учащихся мужского пола 5-11 классов (Хср. ± S ст. откл.)

Класс	Показатель		
	масса тела, кг	длина тела, см	ИМТ, у.е.
5	36,8±7,5	147,4±10,2	17,0±1,6
6	41±6,7 p5<0,05	154,5±9,6 p5<0,05	17,2±1,3
7	49,2±6,3 p6<0,05	159,8±7,5 p6<0,05	19,5±1,3 p6<0,05
8	55,9±6,1 p7<0,05	165±6,8 p7<0,05	20,5±1,4 p7<0,05
9	63,2±5,5 p8<0,05	173,2±6,2 p8<0,05	21,1±1,2
10	73,8±4,6 p9<0,05	177,2±5,4 p9<0,05	23,5±0,9 p9<0,05
11	74,2±4,6	181,2±5,3 p7<0,05	22,6±1

Рассматривая показатель индекса массы тела (ИМТ), виден его устойчивый рост, как в случае с показателями веса и роста, однако, к 11 классу прослеживается незначительное снижение данных показателей.

Достоверные различия по показателю ИМТ у мальчиков и юношей присутствуют только в 7, 8 и 10 классах. Здесь достоверность различий между средними значениями рассматриваемых классов меньше 0,05.

В таблице 3 представлены значения показателей физического развития учащихся женского пола 5-11 классов.

Таблица 3 – Значения показателей физического развития учащихся женского пола 5-11 классов (Хср.±Ст. откл)

Класс	Показатель		
	масса тела, кг	длина тела, см	ИМТ, у.е.
5	37,2±5,8	149,3±6,7	16,8±1,5
6	40,7±4,5 p5<0,05	155±5,6 p5<0,05	16,9±1,2
7	48,6±3,8 p6<0,05	159±5,4 p6<0,05	18,5±1,3 p6<0,05
8	52,1±3,1 p7<0,05	162,6±5,1 p7<0,05	19,6±1,5 p7<0,05
9	53,4±1,6 p8<0,05	163,4±3,4	20,1±1,2
10	54,5±0,9	163,7±3	20,5±0,9
11	55,6±1	164,1±2,9	20,7±1,1

В 5 классе ИМТ у учащихся женского пола составил 16,8±1,5 у.е, к 9 классу составил 20,1±1,2 у.е, при этом максимальное значение показателя было замечено в 11 классе, где он составил 20,7±1,1 у.е. Достоверные различия между исследуемыми классами по показателю ИМТ среди девочек и девушек отмечены только в 7 и 8 классах.

**Заключение.** Проведён сравнительный анализ уровня физического развития и выявлены особенности динамики учеников и учениц 5-11 классов.

1. Прокопьев, Н.Я. Динамика физического развития мальчиков 8 лет на начальном этапе занятий спортом / Н.Я. Прокопьев, А.М. Дуров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 49-52.

2. Иванова, И. В. Диагностическая значимость антропометрических индексов для оценки жировой массы тела у детей подросткового возраста / И. В. Иванова, Н. Л. Чёрная // Бюллетень сибирской медицины. – 2010. – Т. 9. – №. 5. – С.45-49.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

**Венскович Д.А.,**

*докторант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Полякова Т.Д., доктор пед. наук, профессор*

Ключевые слова. Подготовленность, студенты, тесты, юноши, девушки, факультеты, педагогические специальности.

Keywords. Preparedness, students, tests, boys, girls, faculties, pedagogical specialties.

Уровень физической подготовленности студентов оценивается по пяти уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий [1].

Цель исследования – анализ уровня физической подготовленности студентов обучающихся в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (педагогического профиля).

**Материал и методы.** Материалом наших исследований послужили данные тестовых испытаний девушек и юношей в начале и конце учебного 2020-2021 года.

Методы исследования: анализ, обобщение и статистические методы обработки полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 588 (87,6%) человек, из которых 83 (12,4%) студента не сдавали тестовые задания, по уважительной причине. Из 588 студентов тесты сдали 405 (68,9%) девушек и 183 (31,1%) юноши.

Для определения уровня физической подготовленности результаты обрабатывались по 7 тестам у девушек: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, челночный бег 4×9 м, бег 30м, бег 1500 м.