

physical activity on health and, in particular, on women's health. At first, Wushu was chosen as an example of sports activity in order to analyze its impact on the mental and physical health of women. It has been found that sports, martial arts, and Wushu, in particular, have proven many positive effects, while some data is a bit contradictory, so research needs to be expanded and deepened to make a better analysis, and then perhaps find more practical applications and bring more ideas to society.

Our study compared only key indicators that were significantly different from the total population, while other indicators that were not significantly different from the total population were not explained. Further research is needed to evaluate other indicators.

Height, muscle mass, body weight, lower limb length / height \times 100, and body fat level can be used as body morphometric indicators for selecting female Wushu athletes. The height of female martial arts athletes is slightly lower than the average height of their peers in Beijing, but the difference is insignificant, and they are of average height, so girls of average height should be selected for martial arts training as adults; the muscles of good Taijiquan athletes should be compatible with their weight, neither too fat nor too thin, but moderate; female martial arts athletes must have lower limbs that are relatively shorter than their height. Coaches should choose girls with a low body fat content for training.

The present study may be one-sided due to the small sample size, and in future studies, the sample should be expanded to further demonstrate the physical morphological characteristics of female Wushu athletes.

In our study, we analyze only individual physical indicators of Wushu and compare them with those of gymnasts (one of the most popular sports among women).

1. Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946 (signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948).
2. Karpman, V.L. Testing in sports medicine /V.L. Karpman, Z.B. Belotserkovsky, I.A. Gudkov - M.: FiS, 1988. -208 p.

ОЦЕНКА АБСОЛЮТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

О.Н. Малах¹, К.Р. Безрученко¹, З.В. Афанасьева¹, С.В. Клочков²
¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

²Красноярск, ФГАОУВО «Сибирский федеральный университет»

«Основой хорошей работоспособности является высокий уровень скоростных и координационных способностей. Высоких результатов в спорте и развитии можно добиться, если развивать основные физические качества в наиболее благоприятные периоды жизни» [1, 2, 3]. «Ребенку на уроках «Физическая культура и здоровье» необходимо осваивать техни-

ку движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия» [4]. Именно поэтому необходимо развивать координационные способности у школьников, искать новые средства, повышающие интерес к урокам «Физическая культура и здоровье». В связи с этим цель работы – оценка абсолютных показателей координационных способностей у мальчиков, обучающихся в пятом классе.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е.Ф. Ивановского». В исследование приняли участие 70 мальчиков, учащиеся пятых классов. Для комплексного изучения были использованы тесты, предложенные В.И. Ляхом [4].

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов теста «Челночный бег 3x10 м», показал, что больше половины мальчиков имеют результаты соответствующие уровню «низкий» и «ниже среднего», и только 14,3% – уровню «выше среднего» (таблица).

Таблица – Результаты оценки абсолютных показателей координационных способностей у мальчиков пятых классов, n=70

Тесты	Уровень развития показателей координационных способностей, %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Челночный бег 3x10м	32,8% (23 чел.)	34,3% (24 чел.)	18,6% (13 чел.)	10% (7 чел.)	4,3% (3 чел.)
Три кувырка вперед	15,71% (11 чел.)	55,71% (39 чел.)	17,15% (12 чел.)	8,57% (6 чел.)	2,86% (2 чел.)
Метание теннисного мяча на дальность	8,6% (6 чел.)	50,0% (35 чел.)	21,4% (15 чел.)	14,3% (10 чел.)	5,7% (4 чел.)
Метание теннисного мяча на точность	2,9% (2 чел.)	45,7% (32 чел.)	28,5% (20 чел.)	14,3% (10 чел.)	8,6% (6 чел.)
Ведение мяча в беге с изменением направления	8,6% (6 чел.)	42,9% (30 чел.)	28,5% (20 чел.)	10% (7 чел.)	10% (7 чел.)

В тестах «Три кувырка вперед» и «Метание теннисного мяча на дальность» более 50% мальчиков пятого класса также показали результаты на уровне «ниже среднего». Уровень «выше среднего» и «высокий» показали в 2 раза меньше учащихся. Уровень «выше среднего» и «высокий» в тесте «Метание теннисного мяча на точность» показали в 2 раза меньше учащихся, чем уровень «ниже среднего».

В тесте «Ведение мяча в беге с изменением направления» мальчики продемонстрировали уровень «ниже среднего» и «средний», 42,9% и 28,5% соответственно.

Заключение. Большинство учащихся по данным тестам, определяющим уровень развития координационных способностей, показали не высо-

кие результаты. Из 70 учеников (мальчики) пятых классов лишь 2% - 10% смогли выполнить тесты на высокий уровень (уровень «отлично»). Большая часть учащихся (50%) по некоторым тестам показали результат «ниже среднего».

1. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2003. - 114 с.
2. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. -1992. - № 3. - С. 51-53.
3. Касвинов, С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков [Текст] / С. Г. Касвинов. – Харьков: Райдер, 2013. – 460 с.
4. Безрученко, К. Р. Использование электронного учебника «Развитие координационных способностей у детей» на уроке «Физическая культура и здоровье» во втором классе / К. Р. Безрученко, О. Н. Малах // Физическое воспитание и спорт - взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику : материалы Международной научно-практической конференции, 31 марта 2022 г., Москва. – М.: Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 46-50. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36391> (дата обращения: 30.01.2022).

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Л.И. Марцинович, А.Н. Козлов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Здоровье – самый важный аспект человеческой жизни, который нужно держать в правильном состоянии во что бы то ни стало. При этом, нет разницы, человек каких лет его поддерживает. Человеческий опыт, будь то эмпирические наблюдения за людьми или отчётливо выверенные научные исследования, показывают значимость крепкого здоровья на остальные аспекты жизни. В их числе спорт, отношения и обучение как узкоспециализированным профессиональным навыкам, так и широким спектрам знаний: общей культуре, эрудированности слога, красоте собственной личности.

Столь многогранное воздействие здорового образа жизни на человека говорит само за себя, – этим нужно заниматься смолоду. Юноши и молодые девушки первые нуждаются и могут заниматься своим здоровьем, ведь студенты, совершающие ежедневное паломничество в образовательное учреждение, безусловно, закончив его, должны остаться здоровыми и образованными людьми.

Цель исследования – определить осведомленность студентов с понятием здоровый образ жизни (ЗОЖ), выявить их отношение к данной теме.

Материал и методы. Диагностическим инструментарием выступила анкета «Понятие ЗОЖ студенческой молодежи».

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 24 студента факультета социальной педагогики и психологии на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова в возрасте от 18 до 21 года. Среди них 19 девушек (79,2%) и 5 юношей (20,8%).

Результаты исследования показали, что здорового образа жизни полностью придерживаются 3 (12,5%) респондента, 18 (75%) придерживаются