

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

АНАЛИЗ АБСОЛЮТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Афанасьева З.В.,

студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

В последние годы наметилась тенденция к снижению уровня физической подготовленности и отдельных признаков физического развития современных школьников [1]. Чтобы проследить, насколько изменился их уровень развития физических способностей и физического развития, необходимо проведение специальных исследований в общеобразовательных учреждениях. Целью исследования явилось выявление особенностей развития координационных способностей мальчиков и девочек среднего школьного возраста.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е.Ф. Ивановского». В исследование приняли участие 125 учащихся пятых классов. Для комплексного изучения были использованы тесты, предложенные В.И. Ляхом [2].

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов тестов «Челночный бег 3x10 м» и «Ведение мяча в беге с изменением направления» больше 50% девочек показали результаты, соответствующие уровню «ниже среднего» и «низкий» (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования абсолютных показателей уровня развития координационных способностей у девочек пятых классов, n=55

Тесты	Уровень развития показателей координационных способностей, %				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Челночный бег 3x10 м, с	31,4% (17 чел.)	48,6% (27 чел.)	4,3% (2 чел.)	8,6% (5 чел.)	7,1% (4 чел.)
Три кувырка вперед, с	21,4% (12 чел.)	52,9% (29 чел.)	17,1% (9 чел.)	5,7% (3 чел.)	2,9% (2 чел.)
Метание теннисного мяча на дальность, м	22,9% (13 чел.)	51,4% (28 чел.)	17,1% (9 чел.)	5,7% (3 чел.)	2,9% (2 чел.)
Метание теннисного мяча на точность, см	27,5% (15 чел.)	56,2% (31 чел.)	7,1% (4 чел.)	5,7% (3 чел.)	3,5% (2 чел.)
Ведение мяча в беге с изменением направления, с	32,8% (18 чел.)	47,1% (26 чел.)	14,3% (8 чел.)	3,8% (2 чел.)	2,0% (1 чел.)

В тесте «Три кувырка вперед» больше половины девочек пятого класса также показали не высокие результаты (уровень «ниже среднего»). Девочек, которые в тесте «Метание теннисного мяча на точность» показали результат, соответствующий уровню «выше среднего» и «высокий» было в 9,2 раз меньше. Результаты в тесте «Метание теннисного мяча на дальность» у большинства учащихся женского пола соответствовали

уровню «выше среднего» и «высокий». Результаты тестирования показателей уровня развития координационных способностей мальчиков и девочек среднего школьного возраста представлены в таблице 2. Абсолютные показатели координационных способностей в циклических локомоциях у мальчиков составил $9,43 \pm 0,66$ с, что было меньше аналогичного показателя у девочек. Данное значение соответствует уровню «ниже среднего». Значение относительного (латентного) показателя координационных способностей в циклических локомоциях у мальчиков равен $2,96-4,00$ с, что соответствует уровню «средний», у девочек данный показатель выше и соответствует уровню «ниже среднего».

Таблица 2

Результаты оценки абсолютных показателей координационных способностей, учащихся пятых классов

Показатели	Мальчики, n=70	Девочки, n=55
Абсолютные показатели координационных способностей в циклических локомоциях (челночный бег 3x10 м), с	$9,43 \pm 0,66$	$9,84 \pm 0,66$
Относительный (латентный) показатели координационных способностей в циклических локомоциях (челночный бег 3x10 м), с	$3,48 \pm 0,53$	$4,04 \pm 0,53$
Абсолютные показатели координационных способностей в акробатических упражнениях (три кувырка вперед), с	$5,65 \pm 0,52$	$5,50 \pm 0,52$
Абсолютные показатели координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на дальность (метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность), м	$14,84 \pm 0,56$	$7,66 \pm 0,56$
Абсолютные показатели координационных способностей в спортивно-игровых двигательных действиях (ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения), с	$13,24 \pm 0,87$	$15,72 \pm 0,87$
Абсолютные показатели координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на точность (метание теннисного мяча ведущей рукой на точность), см	$76,79 \pm 0,53$	$72,10 \pm 0,53$

В тесте «Три кувырка вперед» у учащихся результат соответствовал уровню «ниже среднего». Наибольший результат в тесте «Метание теннисного мяча на дальность» показали мальчики. У девочек значение было в 2 раза меньше, что соответствовало уровню «ниже среднего». У девочек и мальчиков абсолютный показатель координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на точность соответствовал уровню «средний». В тестах «Метание теннисного мяча на точность» и «Ведение мяча в беге с изменением направления» у мальчиков результаты соответствовали уровню «средний», а девочки показали результаты, соответствующие уровню «ниже среднего».

Заключение. Из 125 учеников пятых классов только 10% смогли выполнить тесты на высокий уровень (уровень «отлично»). Проведенные исследования определили уровень развития координационных способностей школьников, что позволило проконтролировать их физическое развитие и эффективнее разрабатывать методики по развитию данных способностей.

1. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.

2. 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: 18.03.2023).