

Литература

1. Ильин А. Б. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов / А. Б. Ильин, С. М. Гордон // Мир образования — образование в мире. — 2011. — № 1 (41). — С. 139—143.
2. Карапашев В. Н. Изучение оценочной тревожности : руководство по использованию / В. Н. Карапашев, М. С. Лебедева, Ч. Спилбергер. — Москва : Речь, 2016. — 80 с.
3. Кузьмин М. А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М. А. Кузьмин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 8 (78). — С. 107—110.
4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / А. В. Родионов. — Москва : Академия, 2016. — 224 с.

УДК 796.011.3-057.875

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Н. М. Медвецкая, С. А. Болобосов

*Витебский государственный университет им. П. М. Машерова,
Беларусь*

Аннотация: физическое развитие есть интегральный показатель здоровья, отражающий процессы роста и развития учащихся в изменяющихся условиях окружающей среды, что обуславливает необходимость регулярной разработки новых подходов к изучению, обобщению и анализу их возрастных двигательных особенностей. Исследованы уровни физического развития и двигательных способностей учащихся 5—11 классов. Выявлены достоверные различия в значениях показателей их физического развития и двигательных способностей.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, физическое развитие, двигательные способности, учебно-тренировочный процесс.

Введение. Подрастающее поколение Республики Беларусь в последнее десятилетие отличается заметным снижением уровня здоровья, что

объясняется негативным влиянием таких факторов как ухудшение экологической ситуации в республике и во всем мире в целом, а также наличие некоторых экономических проблем [4].

Обращая внимание на количество учащихся, которые имеют различные ограничения для занятий физкультурой, можно заметить, что проблема стоит достаточно остро и на фоне этих печальных факторов необходимость правильного проведения, планирования и дополнительные нагрузки на учащихся на уроках физической культуры и здоровья обусловило актуальность настоящего исследования [1].

Цель работы — исследовать и оценить особенности физического развития и уровня двигательных способностей учащихся 5—11 классов.

Материалы и методы. Проведена оценка физического развития и двигательных способностей учащихся 5—11 классов учреждения общего среднего образования ГУО СШ № 215 г. Минска.

Для достижения поставленной цели и решения выдвинутых задач, применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, метод функциональных проб, методы математической статистики.

Результаты. Исследованы уровни физического развития учащихся 5—11 классов. Учащиеся 10—11 классов, как мальчики, так и девочки характеризуются стабилизацией показателей массы тела и длины тела.

Таблица 1
Сравнение средних значений показателей физического развития учащихся 5—11 классов ($X_{ср.} \pm S_{ст.откл.}$)

Класс	Пол	Показатель		
		масса тела	длина тела	ИМТ
1	2	3	4	5
5	м	$36,8 \pm 7,5$	$147,4 \pm 10,2$	$17,0 \pm 1,6$
	д	$37,2 \pm 5,8$	$149,3 \pm 6,7$	$16,8 \pm 1,5$
6	м	$41 \pm 6,7$	$154,5 \pm 9,6$	$17,2 \pm 1,3$
	д	$40,7 \pm 4,5$	$155 \pm 5,6$	$16,9 \pm 1,2$
7	м	$49,2 \pm 6,3$	$159,8 \pm 7,5$	$19,5 \pm 1,3$
	д	$48,6 \pm 3,8$	$159 \pm 5,4$	$18,5 \pm 1,3$
8	м	$55,9 \pm 6,1$	$165 \pm 6,8^*$	$20,5 \pm 1,4$
	д	$52,1 \pm 3,1$	$162,6 \pm 5,1^*$	$19,6 \pm 1,5$

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
9	м	63,2±5,5*	173,2±6,2*	21,1±1,2
	д	53,4±1,6*	163,4±3,4*	20,1±1,2
10	м	73,8±4,6*	177,2±5,4*	23,5±0,9*
	д	54,5±0,9*	163,7±3*	20,5±0,9*
11	м	74,2±4,6*	181,2±5,3*	22,6±1*
	д	55,6±1*	164,1±2,9*	20,7±1,1*

Примечание: * — между рассматриваемыми классами у мальчиков и девочек по данному показателю $p<0,05$.

Выявлены достоверные различия в значениях показателей физического развития учащихся 5—9 классов.

В таблице 2 представлены данные сравнения показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей учеников и учениц 5—11 классов. Уровень развития способности к гибкости, который оценивался нами по данным «наклона вперёд», достоверно различался у юношей и девушек всех рассматриваемых классов, кроме 10 класса. У девушек уровень развития гибкости находился на более высоком уровне во всех исследованных возрастах.

Таблица 2

Сравнение показателей, характеризующих уровень двигательных способностей девочек и мальчиков 5—11 классов ($X_{ср.} \pm S_{ст.откл.}$)

Класс		Показатель					
		Наклон вперёд (см)	Челночный бег (секунды)	Подтяг./пресс (раз)	Прыжки в длину (см)	1000м / 1500м (минут)	30 м (секунды)
1	2	3	4	5	6	7	8
5	м	4,4±5,2*	11,5±1,1*	1,5±0,8	152±9	5,40±0,52	5,6±0,5*
	д	10,1±2,6*	11,2±0,5*	41±4,2	146±9	5,57±1,02	5,9±0,2*
6	м	4,6±4,9*	10,3±0,4*	2,1±1,3	167±10	5,04±1,43	5,3±0,3*
	д	11,5±2,5*	10,7±0,3*	46±3,6	165±8	5,20±0,30	5,6±0,2*
7	м	6,9±4,2*	9,8±0,4*	5,6±1,9	182±12*	4,40±1,03	4,8±0,3*
	д	12,9±3,1*	10,4±0,2*	45,7±3,9	172±9*	4,51±0,33	5,4±0,3*

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8
8	м	7,8±3,4*	9,5±0,2*	7,2±2	200±13*	4,10±0,37*	4,7±0,1*
	д	14,5±2,5*	10,3±0,1*	45,1±14	179±14*	4,32±0,27*	5,3±0,1*
9	м	11,2±2,9*	9,4±0,3*	9,5±2	214±15*	6,03±0,52	4,7±0,2*
	д	15±3,6*	9,9±0,1*	49,1±11	185±13*	4,39±0,27	5,0±0,2*
10	м	13,5±4,3	9,2±0,3*	10±0,9	232±16*	5,40±0,32	4,5±0,1*
	д	16,5±4,4	9,8±0,3*	56±0,8	201±23*	4,45±0,40	4,9±0,3*
11	м	13,2±4,9*	9,1±0,4*	10,5±1,7	238±13*	5,32±0,27	4,5±0,2*
	д	17,2±3,9*	9,7±0,5*	54±0,8	205±16*	4,49±0,58	4,9±0,5*

Примечание: * — между рассматриваемыми классами у мальчиков и девочек по данному показателю $p < 0,05$.

Анализ результатов «челночного бега» позволил выявить достоверные различия в уровне развития координационных способностей учеников и учениц всех рассматриваемых возрастов, причем в отличии от уровня развития гибкости, более высокими значениями характеризуются учащиеся мужского пола.

Оценка уровня силовых способностей у мальчиков и девочек проводилась с использованием различных видов тестирования. Так наибольший прирост силовых способностей у мальчиков наблюдается между 6 и 7 классом, что согласуется с мнением авторов о сенситивных периодах развития силы у мальчиков и юношей школьного возраста. У девочек наибольший прирост силовых способностей наблюдается между 5 и 6 классом, что также соответствует данным по сенситивным периодам развития силы у девочек [2].

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам теста «прыжок в длину». Особенностью развития данной способности является отсутствие достоверных различий между его уровнем у девочек и мальчиков 5–6 классов. Однако уже в 7 классе отмечаются достоверные различия, указывающие на более высокий уровень скоростно-силовых способностей мальчиков, в сравнении с девочками.

Время, за которое учащиеся пробегали 30 м, характеризует уровень развития их скоростных способностей. Все обследованные классы характеризовались наличием достоверных различий между уровнем развития скоростных способностей между девочками и мальчиками. Наибольшей прирост уровня развития скоростных способностей наблюдается между

5—7 классами, как у мальчиков, так и девочек, что вполне согласуется с имеющимися данными литературы [3].

Уровень развития выносливости оценивался временем преодоления дистанции 1000 м у девочек всех исследованных возрастов и мальчиков до 9 класса. Достоверные различия, указывающие на более высокий уровень развития выносливости у мальчиков, наблюдаются только в 8 классе. Обследованные учащиеся других классов, аналогично показали подобные результаты, то есть более высокий уровень выносливости у мальчиков.

Заключение. Исследованы и оценены уровни физического развития и двигательных способностей учащихся 5—11 классов. Выявлены достоверные различия в значениях показателей физического развития у 5—9 классов. Учащиеся 10—11 классов, как мальчики, так и девочки характеризуются стабилизацией показателей массы тела и длины тела.

Оценка уровня развития двигательных способностей выявила планомерный рост с 5 по 11 классов, с выявлением достоверных различий между каждым обследованным классом, как у мальчиков, так и у девочек.

Проведён сравнительный анализ уровня физического развития и двигательных способностей учеников и учениц 5—11 классов, а также выявлены особенности динамики их изменений.

Установлено, что с 5 класса показатель массы тела у девочек, аналогично такому же показателю у мальчиков, характеризуется планомерным увеличением. Наибольший прирост массы тела наблюдается у девочек между 6 и 7 классом, а у мальчиков в 6—7 классах и в 9—10. Увеличение длины тела также характеризуется своими особенностями: у мальчиков наибольший прирост наблюдается в 8—9 классах, у девочек 5—7 классах [5].

Практическая значимость работы: результаты настоящей работы можно использовать для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса учащихся в школе, более оптимального чередования и системного подхода к построению занятий [6]. Проведённое исследование может выступать как основа для формирования комплекса критериев, позволяющих определять факторы риска среди детей и подростков, касающихся нарушения их индивидуального развития. Полученные данные могут учитываться специалистами в области физической культуры и спорта с целью оптимизации эффективности учебно-тренировочных и оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Гелашвили О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. — 2018. — № 3. — С. 1—10.

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.
3. Лигута А. В. Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 9 (67) — С. 66—70.
4. Милушкина О. Ю. Физическое развитие и образ жизни современных школьников / О. Ю. Милушкина // Вестник Российской государственного медицинского университета. — 2013. — № 3. — С. 68—71.
5. Никитюк Д. Б. Роль антропометрического метода в оценке физического развития детей и подростков в норме и патологии / Д. Б. Никитюк [и др.] // Журнал анатомии и гистопатологии. — 2014. — Т. 3 (3). — С. 9—14.
6. Хроменкова Е. В. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и учебная программа по предмету «физическая культура и здоровье» как нормативно-правовая база физического воспитания детей и молодежи / Е. В. Хроменкова, Л. Я. Хроменков, Р. Л. Хроменков // Прикладная спортивная наука. — 2018. — № 2 (8). — С. 39—50.

УДК 614.87

**ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
В УСЛОВИЯХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ В РАМКАХ КУРСА
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Н. Ю. Мещерякова, О. Н. Суровцева

*Национальный государственный университет
им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: в предложенной статье мы рассматриваем важность содержания дидактического компонента по теме «Негативные психофизиологические и социальные факторы среды обитания», в рамках дисциплины (модуля) обязательной базовой части дисциплины «безопасность жизнедеятельности».

Ключевые слова: безопасность, психология, чрезвычайные ситуации, безопасность жизнедеятельности, психология безопасности.