

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. Карандашев В. Н. Изучение оценочной тревожности : руководство по использованию / В. Н. Карандашев, 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 (\bar{X} ср. \pm Sср.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 ($\bar{X}_{ср.} \pm S_{ср.откл}$)

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

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 отличие 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 пробежали 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 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 Российского 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 ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
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.