

Таблица 2  
УФЗ опытных групп (школьницы), %

Чет- верть	Груп- па	УФЗ, %						Досто- верность различий
		Очень низ- кий	Низ- кий	Удовле- творите- льный	Хоро- ший	Отлич- ный	X	
1	ЭГ	17	32	41	10	0	8,7	P<0,05
	КГ	27	51	15	7	0	7	
2	ЭГ	8	46	42	4	0	9,4	P<0,05
	КГ	22	54	13	9	0	7,4	
3	ЭГ	4	33	46	17	0	10,3	P<0,01
	КГ	18	45	32	5	0	8	
4	ЭГ	4	19	50	27	0	11,3	P<0,01
	КГ	15	61	18	5	0	7,7	

На основании полученных данных можно сделать вывод, о том, что разработанная методика позволила нам более эффективно решать оздоровительные задачи в процессе физического воспитания учащихся начальных классов.

**К.Ю.Романов, В.А.Медведев, кандидат педагогических наук, доцент  
(Гомельский госуниверситет им. Ф.Скорины)**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ**

Одной из актуальных проблем физического воспитания школьников является критерий оценки физической подготовленности учащихся, проживающих в зонах с различным уровнем радиоактивного загрязнения.

Целью нашего исследования явилось определение уровня физической подготовленности (УФП) учащихся 4-х классов, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения 1-5 Ки/км<sup>2</sup>.

В эксперименте приняли участие учащиеся 4-х классов СШ № 12 г. Гомеля (71 мальчик и 71 девочка).

Программа физического воспитания учащихся 1-4 классов рекомендует шесть контрольных нормативов для определения УФП

школьников, по которым были протестированы испытуемые и определены их УФП (табл. 1,2).

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что 29% учащихся сдали контрольные нормативы на неудовлетворительную оценку, 33% получили удовлетворительную, 21% - хорошую и только 17% - отличную.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся  
4-х классов СШ № 12 г. Гомеля, % (мальчики)

Контрольные нормативы	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Наклон вперед	14,0	40,8	25,4	19,7
Челночный бег 4x9 м	36,6	42,3	15,5	5,6
Подтягивание	35,1	30,9	19,7	14,0
Прыжок в длину с места	22,5	35,2	22,5	19,7
Бег 1100 м	45,1	29,6	16,9	8,5
Средний УФП	30,7	35,8	20	13,5

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся  
4-х классов СШ № 12 г. Гомеля, % (девочки)

Контрольные нормативы	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Наклон вперед	29,6	23,9	25,4	21,1
Челночный бег 4x9 м	40,8	38,0	12,7	8,5
Поднимание туловища	0	7,0	25,4	67,6
Прыжок в длину с места	15,5	42,3	29,6	12,7
Бег 900 м	42,3	32,4	22,5	2,8
Средний УФП	25,6	28,7	23,1	22,5

Также у мальчиков выявлен низкий уровень развития гибкости, ловкости, силы, выносливости; у девочек - ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

Все это говорит о низкой физической подготовленности учащихся, что, может быть, вызвано влиянием неблагоприятных экологических, экономических и социальных факторов.

Для определения развития силовых способностей комплексная программа предлагает использовать такие нормативы, как подтягивание в висе, (мальчики) и поднимание туловища из положения, сидя с подсчетом

Таблица 2

ницы), %

Отлич-ный	X	Досто-верность различий
0	8,7	P<0,05
0	7	
0	9,4	P<0,05
0	7,4	
0	10,3	P<0,01
0	8	
0	11,3	P<0,01
0	7,7	

сделать вывод, о том, что все эффективно решать его воспитания учащихся

гических наук, доцент

АШИХСЯ

о воспитания школьников готовности учащихся, активно загрязнения. пение уровня физической в, проживающих в зоне

4-х классов СШ № 12 г.

чащихся 1-4 классов для определения УФП

количества выполненных циклов движений за минуту (девочки). Анализ результатов тестирования показал, что силовые способности у девочек развиты гораздо лучше, чем у мальчиков.

Дополнительно мы определили максимальную силу сгибателей кисти (МСК) и силовой индекс (СИ) у испытуемых школьников. МСК у мальчиков составила 12,8 кг, у девочек - 10,3 кг. СИ у мальчиков составил 37,9, у девочек - 30,8.

По данным Н.А.Фомина, В.П.Филина (1972) «...девочки во всех возрастных группах уступают мальчикам в показателях силы сгибателей кисти: у девочек она меньше, чем у мальчиков на 1-4 кг». Соответственно и силовой индекс у мальчиков будет больше, чем у девочек.

Предлагаемые программой контрольные нормативы определения уровня развития силовых способностей у учащихся начальных классов является неинформативными, более того контрольный норматив для девочек не обладает таким важным критерием как валидность, так как определяет степень развития не силовых, а скоростно-силовых способностей.

**Ю.В. Сак**

(Гродненский государственный университет)

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

Организация учебного процесса по лыжной подготовке в условиях вуза имеет ряд особенностей: большая учебная нагрузка на академических занятиях, значительная затрата времени на самостоятельную работу при подготовке к семинарским занятиям и прочие. Все это необходимо учитывать при планировании учебного процесса по лыжной подготовке.

В течение ряда лет на факультете психологии и педагогики ГрГУ проводятся планомерная работа и научные исследования по совершенствованию учебного процесса по лыжной подготовке. О результатах этой работы свидетельствуют заметные успехи студентов факультета, как в личных, так и в командных соревнованиях. Сборная команда факультета неоднократно выигрывала первенство университета по лыжным гонкам.

Основной отличительной особенностью лыжных занятий со студентами факультета психологии и педагогики является то, что с 1993

года они обучаю спорта» по специа изучение студент методики препода передвижения работоспособности для работы в до классах общеобра занятия по данно которых лекционн

Следующая с факультета являю университет они н и не сдавали экзе имеются студент специальной меди

Учитывая вь исследования тех группы - экспер входили студен экспериментальну контрольной групп проводилось по Количество часов, группе было значи подготовленности техническая подг продолжительной скольжения на особенности и воз

Сравнивая характеристики те занятий и после исследуемые по экспериментальной Исходя из резул последовательност - общее знакомс наиболее выгод