

Заключение. Предлагаемый вариант техники одновременного бесшажного лыжного хода эффективнее стандартного. Так как на выполнение цикла при стандартном варианте техники одновременного бесшажного хода затрачивается больше времени, чем в предлагаемом нами варианте техники одновременного бесшажного хода. Эта разница обусловлена выполнением акцентированного наклона туловища в тазобедренных суставах при стандартном варианте техники. Она составляет по «t» = 0.129 секунд, это позволит улучшить результат в борьбе на финише, а особенно в спринтерских дисциплинах классическим стилем. Для увеличения результативности предложенного варианта одновременного бесшажного хода следует применять на равнинных участках трассы в спринтерских дисциплинах и в борьбе на финише. Для совершенствования техники одновременного бесшажного хода следует развивать скоростно-силовые способности мышц рук, спины и живота используя подводящие упражнения на месте и в движении. Разучивание техники в лыжных гонках следует начинать с отдельных звеньев техники.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Учеб. пособие / Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 65–75.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 233–239.
3. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Донской Д.Д. (Техническое мастерство). Гросс. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 135 с.
4. Евстатов В.Д. Коньковый ход? Не только... / Евстатов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников / Лях В.И. – М.: Польша, 1989. – 159 с.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

*П.И. Новицкий, Т.В. Чепелева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Повседневная забота человека о своем здоровье, пристальное внимание к условиям и правилам ведения здорового образа жизни рассматриваются неотъемлемой составляющей личностной жизненной позиции, формирование которой в физическом воспитании детей и учащейся молодежи выступает в числе основных целей и задач учебно-воспитательного процесса.

В тоже время, комплексный анализ целого ряда результатов социологических исследований [1, 2, 3 и др.] выявил у абсолютного большинства опрошенных студенток (около 80%) очень низкий уровень сформированности личностной физической культуры: несоответствие тех знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере физически активного здорового образа жизни, которые предполагает непрерывное физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Наряду с различными подходами и мероприятиями повышения качества учебно-воспитательного процесса в направлении формирования у студентов активной поведенческой позиции в самосохранении и укреплении здоровья, поддержании здорового образа жизни эффективным средством, по нашему мнению, выступает приобщение студенток к ведению дневников самоконтроля здоровья и физической подготовленности. Данная форма самоконтроля известна давно в сфере ФКиС. Однако, широкого распространения в массовой практике физического воспитания студенческой молодежи, в том числе в учреждении образования в котором проводилось данное исследование, дневники самоконтроля не нашли.

Отсюда, цель исследования заключалась в изучении отношения студенческой молодежи к ведению дневников самоконтроля здоровья, исследования предпосылок целесообразности разработки и использования дневника в качестве рабочей учебной документации студента по дисциплине «Физическая культура».

Материал и методы. В исследование участвовали студентки, обучающиеся на 1-4 курсах университета (факультет социальной педагогики и психологии), в количестве 73 человек. Сбор данных осуществлялся посредством специально разработанной анкеты, включавшей 13 вопросов открытого и закрытого типа.

Результаты и их обсуждение. Более половины опрошенных студенток (67%) согласны с тем, что человеку надо быть в курсе основных показателей своего здоровья и физического развития, систематически (хотя бы 1-2 раза в год) фиксировать эти показатели в тетради или днев-

нике, чтобы постоянно видеть или знать состояние своего организма. В то же время 88% респондентов никогда не вели такой дневник. Другая часть респондентов эту необходимость отрицает или затрудняется конкретизировать свою позицию (соответственно 13,7% и 12,3%); 6,8% считают «пусть этим занимаются поликлиники или медработники». На вопрос какой возрастной группе важнее самостоятельно контролировать показатели своего здоровья, наибольшая часть опрошенных (76%) назвали людей среднего возраста, 60% – лиц пожилого возраста и старше, 51% – детей и молодёжь. Среди наиболее часто встречающихся в ответах показателей, по которым оперативно можно оценить состояние организма и его основных функциональных систем студентки (80% и более) называли пульс, артериальное давление. В числе таких показателей так же были названы жизненная ёмкость лёгких (23%), частота дыхания (19%), масса тела (42%); 19% студенток почему-то сюда отнесли темперамент, а 30% – рост человека.

Несмотря на простоту и доступность измерений пульса, понимание, что его значения отражают состояние организма, показатели своего пульса не интересуют (почти 60% студенток), из них около 10% вообще не помнят, когда его измеряли. Лишь 39,7% респондентов отметили, что постоянно в курсе количества ударов своего пульса. Общее представление о том, почему студенты не утруждают себя самоконтролем показателей своего здоровья показывают данные следующей таблицы.

Таблица. Субъективное мнение студенток на вопрос «Почему молодёжь не ведёт дневники здоровья» (n=73)

Названные причины (ответы)	Количество респондентов, в %
Нет времени	41,1
Не считают нужным, нет необходимости	27,3
Не следят за своим здоровьем, равнодушные	16,4
Ничего не беспокоит, не болит	15,0
Нет желания, лень	12,0
Не знают как вести такой дневник	9,6

Особый интерес представляло отношение студентов к возможной необходимости ведения дневника здоровья в случае его использования в перечне требований учебного предмета «Физическая культура». Студентам был задан вопрос: «Если бы кафедра физической культуры разработала специальный «Дневник здоровья», который Вам нужно было бы в обязательном порядке вести каждый семестр и предоставлять к зачёту по физической культуре, как бы Вы к этому отнеслись?». «Положительно» к данной ситуации отнеслись 24,6%, «отрицательно» – 21,9%. Наибольшая часть студентов (45,2%) выбрали «затрудняюсь ответить», 8,2% прокомментировали вопрос своими ответами: «Нейтрально», «Времени и так не хватает», «Почему бы и нет» и др. Среди них обращает внимание такое высказывание: «Мне всё равно, да и я делала бы за несколько минут до зачёта, заполняя его выдуманными числами».

Заключение. Представленные данные позволяют констатировать, что у абсолютного большинства опрошенной выборки студенток нет конкретно высказанного отрицательного отношения к возможности использования дневника самоконтроля здоровья и приданию этой практике организованного характера со стороны кафедры физической культуры. В их число мы включаем и существенную часть студенток (45,2%) не сумевших определиться с положительным или отрицательным отношением (по существу, занявших нейтральную позицию) к рассматриваемому вопросу.

Ведение такого дневника, специально разработанного кафедрой, может существенно влиять на качество учебно-воспитательного процесса формирования физической культуры личности студентов. Его содержание, продуманные условия и требования к ведению, безусловно, будут оказывать положительное влияние на формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью и физическому состоянию организма; расширение знаний о значении и содержании врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях ФКиС, об оценке результатов измеряемых показателей с позиций «нормы» и «отклонений»; вооружение студентов навыками и методами проведения самостоятельного оперативного контроля, а также этапного (многолетнего) мониторинга показателей своего физического развития и здоровья, состояния и изменения основных функциональных систем организма, развития физических способностей, других показателей, включенных в данный документ.

Список литературы

1. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов / П.И.Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. - Минск: БГМУ. 2013. – С. 122-124.
2. Новицкий, П.И. Формирование личностной физической культуры студентов/ П.И.Новицкий, Т.В.Чепелева / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 2-3 апр. 2015 г.). / под. ред. : К.Ю.Романова, Е.С.Ванда. – Минск: БГМУ , 2015. – С. 88-91.

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Д.Н. Петровский¹, А.П. Саскевич², М.П. Саскевич³

¹Ивацевичи, СДЮШОР г. Ивацевичи

²Ивацевичи, ДЮСШ Ивацевичского района

³Горки, БГСХА

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности. Его большое значение обеспечивает эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей [1].

Актуальностью исследования является то, что в настоящее время осознана необходимость представления тренировочных воздействий и восстановительных средств в виде двух сторон единого сложного процесса. Именно объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему и является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий во всех циклах подготовки [2].

Цель исследования – определить динамику уровня физической подготовленности юных футболистов 12-14 лет в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

- выявить уровень физической подготовленности юных футболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на начальном этапе исследования;
- сопоставить и сравнить полученные результаты исследования на начальном и итоговом его этапах у ЭГ и КГ.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проходил на базе центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» (ЭГ (n=12)) и УСУ «ДЮСШ Пинского района» (КГ (n=12)) (г.Пинск, Республика Беларусь) с детьми 12-14 лет, занимающимися в секции футбола. В ходе исследования нами был отобран ряд упражнений, с помощью которых происходило исследование уровня развития физических качеств, динамика которых, позволяла определить эффективность применения разработанных комплексов физических упражнений. Для апробации разработанной программы были использованы тесты физических упражнений («Прыжок в длину с места, см»; «Челночный бег 3х10 м, с»; «Бег 300 м., с»; «Бег 30 м., с»; «Обводка стоек 15 м, с»; «Жонглирование мячом, колич. раз»), которые применяются на всех этапах тренировок. Педагогический эксперимент длился 1 год (апрель 2013-2014г.).

Результаты и их обсуждение. Решая первую поставленную задачу исследования, при тестировании уровня развития физических качеств у испытуемых ЭГ (n=12) и КГ (n=12), в начале проведения педагогического эксперимента (апрель 2013 года), при сопоставлении полученных данных обеих групп, различий не наблюдалось – все полученные результаты оказались на статистически не достоверном уровне.

Из полученных данных следует отметить, что результаты всех упражнений в большей или меньшей мере были одинаковы как у ЭГ, так и у КГ. Это лишний раз подтверждает, что обе группы испытуемых были однородны не только по возрасту, но и в плане выполнения предложенных физических упражнений, и t-критерий Стьюдента базируется на, довольно таки, низком уровне.

Решая вторую поставленную задачу, касаясь результатов, которые были получены в конце педагогического исследования (апрель 2014 года), то они, при сопоставлении данных обеих групп, показали положительную динамику (таблица).