

У девочек экспериментальных групп также наблюдаются изменения показателей физической подготовленности после эксперимента, но они несколько отличаются от показателей мальчиков (табл. 2). В ЭГ1 отмечен достоверный прирост результатов в тестировании ловкости, скоростно-силовых способностей и гибкости. Показатель тестирования ловкости после эксперимента соответствует уровню выше среднего, а до эксперимента относился к среднему уровню, показатель тестирования скоростно-силовых способностей перешел с ниже среднего к среднему уровню, а

показатель тестирования гибкости – от выше среднего к высокому.

В ЭГ2 достоверно улучшились показатели в тестах на ловкость, выносливость, скоростно-силовые способности и гибкость. В этой группе испытуемых показатели физической подготовленности после эксперимента остались на тех же уровнях, как и до эксперимента: ловкость и выносливость – на среднем, гибкость – выше среднего. Лишь показатель уровня развития скоростно-силовых способностей перешел с ниже среднего к среднему уровню.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девочек экспериментальных групп до и после эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	ЭГ1 (n=12)		ЭГ2 (n=12)	
	до	после	до	после
Бег 30 м, с	6,50 ± 0,86	6,37 ± 0,80	6,55 ± 0,90	6,00 ± 0,65
Челночный бег 3×10 м, с	10,12 ± 1,00	9,40* ± 0,67	10,10 ± 0,98	9,35* ± 0,65
Бег 6 мин., м	840,60 ± 27,00	860,00 ± 28,80	845,50 ± 26,15	880,00*** ± 25,55
Прыжок в длину с места, см	120,60 ± 5,40	126,00* ± 5,60	120,00 ± 5,50	125,70* ± 6,70
Наклон туловища вперед в положении сидя, см	14,25 ± 0,85	16,80*** ± 0,80	14,00 ± 0,90	15,40* ± 1,55
Подтягивания из виса лежа на подвесной перекладине, количество раз	4,10 ± 1,20	5,50 ± 2,35	4,00 ± 1,10	5,55 ± 2,85
Поднимание туловища в сед за 1 мин., количество раз	30,50 ± 3,40	32,10 ± 3,65	30,10 ± 3,50	32,00 ± 3,80

Примечания: * - достоверность различий при $p < 0,05$; ** - достоверность различий при $p < 0,01$; *** - достоверность различий при $p < 0,001$.

Выводы. Таким образом, при сравнении показателей физической подготовленности детей 10 лет, которые занимаются различными видами двигательной деятельности установлено, что занятия фигурным катанием способствуют значительному улучшению показателей тестирования ловкости, гибкости, силы

мышц брюшного пресса и скоростно-силовых способностей; занятия катанием на роликовых коньках вызвали сдвиги физической подготовленности по показателям уровня развития быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей и гибкости.

Литература

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андреева Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
2. Давиденко Е.В. Совершенствование содержания программы физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е.В. Давиденко, В.П. Семенов // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. - Т. 3, ч. 2. – С. 72-75.
3. Логвина Е.А. Современные подходы в организации внеклассной работы с детьми младшего и среднего школьного возраста / Е.А. Логвина // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т.3, ч.2. – 2009. – С.181-184.

НЕКОТОРЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Соусь Л.Н.

Белорусский национальный технический университет,
Минск, Беларусь

Аннотация. Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Актуальность. ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризует-

ся единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первейшей потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре.

В этом смысле "Физическая культура" как учебный предмет в учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к самостоятельной жизни, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни. Обязательное физическое воспитание должно обеспечивать подготовку к целенаправленному использованию средств физической культуры в течение всей жизни, способствующего утверждению здорового образа жизни всех слоев населения нашей страны.

Вместе с тем, приходится признать, что реальное состояние физического воспитания студентов в вузах Беларуси еще далеко от необходимых требований. Существенными недостатками этого является отсутствие объективных общепризнанных критериев оценки

уровня индивидуального физического (соматического, телесного) здоровья, а также недостаточное использование комплекса психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, что не позволяет эффективно управлять процессом укрепления здоровья с помощью физических упражнений в период обучения студента в вузе.

Поэтому, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов, объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях. Изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Методы и результаты исследований. Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента. (рис. 1).

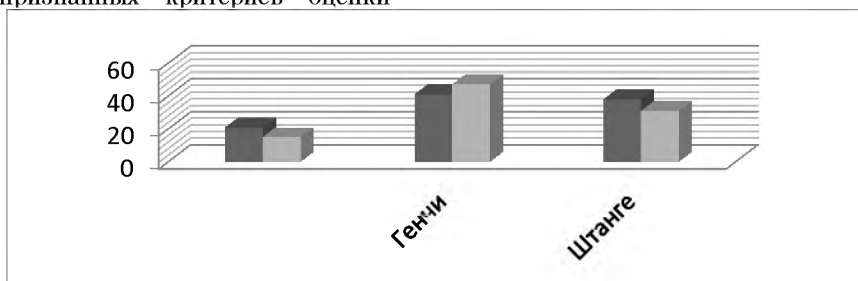


Рис.1

В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ [Приложение 1]. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих

влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Выводы. Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса.

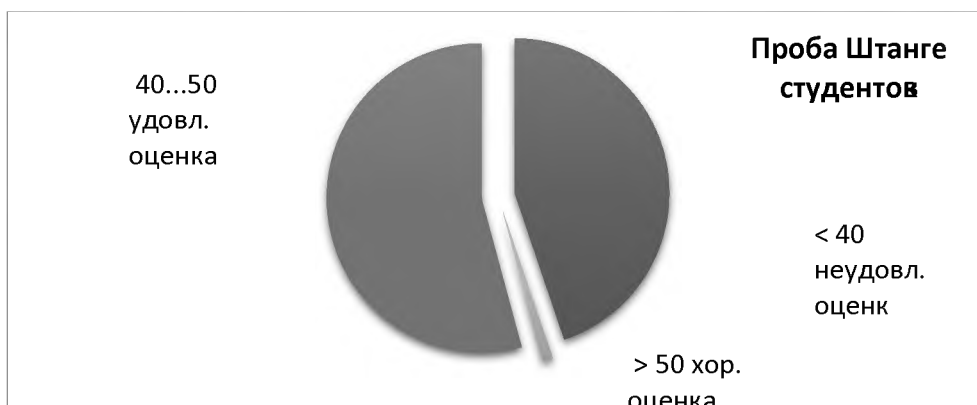


Рис.2

Литература

1. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособ. -Минск: УП "ИВЦ Минфина", 2004. - 211 с.
2. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения: Учеб.-ме-тод. пособие / БНТУ. - Минск, 2003. - 18 с.
3. Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок в формировании здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения: Учеб.-метод, пособие / БНТУ. - Минск, 2003. - 40

ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ, ПАТРИОТИЗМ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тарасенко Г.Р.

Альметьевский колледж физической культуры,
Альметьевск, Россия

Аннотация. В течение определенного времени в России наблюдалось несколько пренебрежительное отношение к воспитательной работе. В связи с резкой критикой, существовавшей ранее жестко идеологизированной системы планирования духовной жизни народа и плановой «воспитательной работы с массами» на основе сведения морали к моральной педагогике, понимания ее как идеологического средства «вбивания правильных» и «выколачивания неправильных» идей и мотивов поведения. Однако ситуация сейчас начинает меняться в лучшую сторону. Воспитание подрастающего поколения начинает рассматриваться как одна из главных стратегических задач развития современного общества, составляющих основу безопасности страны. Развитие воспитания в системе образования России в настоящее время становится одним из приоритетных направлений в деятельности Министерства образования и науки России и Татарстана.

Актуальность. Сегодняшнее педагогическое сообщество ищет источники духовного и, нравственного возрождения народа, ищет пути решения важной проблемы в современном российском обществе - проблеме приобщения подрастающего поколения к культуре вообще, и, особенно, к национальной культуре. Если существуют проблемы в системе образования в целом, конечно же, они распространяются и на такую её часть, как национальное образование и воспитание (это больше относится, конечно же, к национальным республикам).

Проблема. В последние 25 лет мы являемся свидетелями острых социальных противоречий и конфликтов в мире, в том числе в бывших регионах СССР, которые привели к стремительному разрушению человеческих идеалов и ценностей. Отмечаются тенденции снижения общего уровня духовной и нравственной культуры населения, и особенно молодежи, идет фактическое уничтожение таких жизненных ценностей, как гражданственность, патриотизм, любовь, семья, дружба, здоровый образ жизни. Ситуация в России в этом вопросе улучшается, особенно с 2013 года: Универсиада – 2013 и другие международные спортивные форумы.

Как известно, любое обучение в среднем, а затем и в высшем учебном заведении обеспечивает только определенный уровень профессиональной готовности выпускника. Чем выше этот уровень, тем больше оснований к тому, что становление профессионализма будет более успешным, так как профессионалом можно стать лишь в процессе профессиональной деятельности, например, в качестве учителя физической культуры в школе или тренера по виду спорта в ДЮСШ.

Воспитатели, учителя-предметники, учителя физкультуры, руководители основ безопасности жизнедеятельности осуществляют не только передачу

знаний, формируют умения и навыки у школьников, но и воспитывают в них гражданственность, патриотизм, творческую активность и творческие способности, используют самые разнообразные средства, в том числе физическую культуру и спорт. Физические упражнения на уроках, военно-спортивные мероприятия и соревнования, туристические походы, спортивно-тренировочные занятия, то есть, разнообразная двигательная деятельность школьников и студентов - все это выступает средством удовлетворения многообразных потребностей детей, подростков и молодежи, их нравственного развития, самоактуализации, самопознания и физического самосовершенствования.

Альметьевском колледжу физической культуры в 2015 году исполнилось 49 лет. За эти годы педагогическим коллективом было подготовлено свыше 6 тысяч специалистов в сфере спортивной педагогики. Все эти годы наиболее ярко можно было проследить динамику педагогического воздействия на умственное, физическое, трудовое и нравственное воспитание студентов, особенно тех, кто обучается на базе неполной средней школы. Поэтому нами было проведено небольшое социологическое исследование - анонимный опрос первокурсников, поступивших в колледж на базе неполной средней школы. Им было предложено ответить на пять вопросов, касающихся определения их общегражданской позиции, патриотизма, понимания ими своих будущих общих и профессиональных компетенций, а также выявления их приверженности к приоритетам здорового образа жизни.

Самые неожиданные результаты обнаружились в ответах первокурсников на первое задание. На вопрос об употреблении лично ими наркотиков, табака, алкоголя (пива), токсических веществ и курительных смесей: 99 % студентов наркотиков не пробовали ни разу в жизни; алкоголь (пива и другие спиртные напитки) совсем не употребляли 32 % респондентов, а 68 % употребляли иногда или несколько раз (26% и 42%). Курить пробовали 23% опрошенных, не курят 77% студентов. С понятием «токсикомания» теоретически и практически сталкивались 13%; а 87 % опрошенных совсем не знают, что это такое. О курительных смесях 100% респондентов не имеют представления, хотя, конечно, в это трудно поверить.

Второй вопрос затрагивал тему формирования и ведения первокурсниками физкультурно-педагогического учебного заведения здорового образа жизни: оказалось, что не придерживаются этого стиля жизни 13% опрошенных, что почти соответствует количеству отстающих в учебе студентов первого курса колледжа, а 87 % опрошенных знают, что это такое, ведут здоровый образ жизни, активно занимаются спортом. Так, в январе студент 3 курса студент Дергачев Александр в составе сборной РФ стал вторым призером молодежного Чемпионата мира по хоккею в