

Полученный материал обрабатывался методом корреляционного анализа.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные корреляционной зависимости между показателями прыжковых контрольных упражнений и результатами в беге на короткие дистанции свидетельствуют о высокой и очень высокой взаимосвязи (r – от 0,84 до 0,89).

Полученные результаты в исследовании позволяют рекомендовать использовать в учебно-тренировочном процессе прыжковые контрольные упражнения, выполняемые на одной ноге (тройной и пятерной прыжки), так как это дает возможность лучшим образом оценить слабые и сильные стороны специальной скоростно-силовой подготовленности спринтеров. Кроме того, на наш взгляд, прыжки с чередованием ног скрывают особенности проявления скоростно-силовых способностей каждой отдельно взятой ноги.

Так как мышцы ног спринтера должны развиваться гармонично, то разница в проявлении скоростно-силовых способностей одной ноги в ущерб другой – существенный недостаток в скоростно-силовой подготовке спринтера.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что контрольные прыжковые упражнения (прыжок в длину с места и пятерной прыжок на левой ноге) являются эффективными как для развития, так и определения уровня развития скоростно-силовых способностей спринтера.

Список использованной литературы

1. Егер, К. Г. Юным спортсменам о тренировке / К. Г. Егер. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
2. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта : метод. рекомендации / Б. Г. Кобзаренко. – Минск : ГУ «РУМЦФВН», 2011. – 280 с.
3. Кузнецов, В. В. Проблема силовой подготовки / В. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 330 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2003. – 863 с.

Н. В. Орлова, В. А. Филиппов

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Summary. Currently, approaches and requirements for physical education of students are changing. These requirements are expressed in the fact that the educational process itself should become more attractive, emotional, diverse in the choice of means and methods of physical education. A special place in this direction is occupied by motivation of students to physical culture and sports, as well as value orientation of students to a healthy lifestyle.

Резюме. В настоящее время изменяются подходы и требования к физическому воспитанию студенческой молодежи [1]. Эти требования выражаются в том, что сам учебный процесс должен стать более привлекательным, эмоциональным, разнообразным в выборе средств и методов физического воспитания [2; 3]. Особое место в этом направлении занимают мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, а также ценностная ориентация студентов на здоровый образ жизни.

Актуальность данного исследования заключается в изучении мотивов, интересов и потребностей, а также ценностной ориентации современной молодежи в занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни.

Цель работы – определить аспекты ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Методы и организация исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, опрос и анкетирование, методы математической обработки.

Результаты и их обсуждение. В ходе педагогического исследования определено, что ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни можно объединить в четыре группы.

К первой группе относятся общечеловеческие ценности, имеющие для студентов большое значение (от 67 до 94 %): всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье.

Вторая группа ценностей (от 61 до 64 %) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди сверстников.

Третью группу ценностей можно назвать «противоречивые», так как в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 33,5 до 58,1 %). К этой группе студенты относят успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, наличие материальных благ, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 16 до 27 %). Сюда относятся знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

При рассмотрении вопроса о соотношении общей и физической культуры студентов («Считаете ли вы культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?») было выявлено, что 21,9 % считают это возможным, 51 % отрицают такую взаимосвязь, 27,9 % затрудняются в определении своей позиции. Таким образом, менее половины студентов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Мнения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены организацией физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. В этом наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Среди факторов риска здоровью студенты выделяют прежде всего злоупотребление алкоголем – 76,3 %, курение – 74,7 %, что является одним из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен у 37,7 % студентов; загрязнение окружающей среды отмечают 27,3 % респондентов; на конфликты с окружающими указали 28,4 %; на перегруженность учебными и бытовыми обязанностями – 7,7 %.

Желание поддерживать свое физическое состояние студенты объясняют следующим: уверенно чувствовать себя в обществе, вызывать уважение (67,9 % опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной активности, ощущать красоту собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (45,5 % опрошенных). Следовательно, приобщая студентов к физической культуре, необходимо обращать внимание на разнообразие эмоциональных и рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно для небольшого количества студентов (2,7 % девушек и 6,1 % юношей). Возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Одной из причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (17,8 % девушек и 41,0 % юношей) и отсутствие воли, настойчивости (18,5 % девушек и 21,3 % юношей). Это говорит о недостаточной организованности и требовательности студентов к себе в организации жизнедеятельности.

Во внеучебное время занятия физической культурой и спортом у студентов не высоки. Не участвуют – 62 % девушек и 44 % юношей. В спортивных занятиях кафедры задействовано лишь 33,4 % девушек и 42,6 % юношей, а в сборных командах вуза участвуют соответственно 3,2 % и 8,1 %.

Девушки предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные. Юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже.

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что знания студентов в области ориентации на здоровый образ жизни недостаточно упорядочены и взаимосвязаны. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизни, а студентам не хватает познавательной активности для их пополнения и расширения.

Список использованной литературы

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
2. Попова, А. В. Здоровый образ жизни студентов : учеб. пособие / А. В. Попова, О. С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – С. 12–20.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

В. В. Павлючик, О. И. Сыса

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Summary. The article examines the age dynamics of physical development of children of preschool and school age, which indicates continuously

Резюме. В статье рассматривается возрастная динамика физического развития детей дошкольного и школьного возраста, которая свидетельствует о непрерывном росте детского организма.