

Сравнительный анализ уровня мотивации до экспериментальной программы и после дает повод характеризовать программу с положительной стороны, ведь наблюдается динамика в экспериментальной группе в сторону улучшения отношения учащихся старших классов к физической культуре. В контрольной группе положительных изменений не выявлено, показатели уровней мотивации остались теми же.

Экспериментальная программа способствовала повышению уровня мотивации. В частности, высокого уровня мотивации достигли 15,3 % юношей и 11,2 % девушек старших классов экспериментальной группы (в контрольной группе показатели на уровне 5,1 % юноши и 3,2 % – девушки). Также наблюдаем увеличение процента старшеклассников экспериментальной группы с хорошим уровнем мотивации к уроку физической культуры (35,7 % у юношей и 29,8 % у девушек), особенно существенно прибавили девушки (12,4 %). То есть, значительно возросло количество старшеклассников, которые позитивнее, а следовательно, и активнее стали относиться к физической культуре. Произошел качественный переход от одного уровня мотивации к другому. Можно констатировать, что для 51 % юношей и 41 % девушек физическая культура занимает не последнее место: разница с контрольной группой в 14,6 % в отношении юношей и 19,4 % – у девушек.

В качестве **выводов** приведем субъективную оценку программы учениками старших классов. В частности, 10 % юношей и 20 % девушек «почувствовали удовлетворение от того, что Украина имеет такую богатую игровую традицию», 10 % юношей и 13,3 % девушек «обогатили собственный кругозор»; такой же процент учащихся старших классов «получили опыт, который будут использовать с друзьями во время досуга», 30 % юношей и 13,3 % девушек признались, что «знание этнокультурных ценностей позволило почувствовать себя полноправным представителем своего народа», у 10 % юношей и 20 % девушек выявлено желание «глубже познать игровую культуру украинского народа»; такой же процент «почувствовал себя ближе к народу», 20 % юношей и 20 % девушек «лучше узнали общую культуру народа, его уникальность и неповторимость». Более того, 100 % девушек и 90 % юношей хотели бы, чтобы подобная практика продолжалась.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента по формированию ценностных ориентаций старшеклассников на основе внедрения программы «Физическая культура – телесно-духовная сокровищница украинского народа» было достигнуто ознакомление учащихся с игровыми традициями украинского народа. Учащиеся, с одной стороны, знакомились с этнокультурным наследием, а с другой – овладевали практическими навыками оздоровления и проведения досуга с помощью народных игр. Апробированная программа улучшила мотивацию в экспериментальной группе к занятиям физической культурой, сместились акценты в понимании ценностей физической культуры. Большой вес набрали теоретические знания, всестороннее гармоничное развитие.

1. Бутовский, А.Д. Собрание сочинений: в 4 т. / А.Д. Бутовский. – Киев: Олимп. л-ра. – 2009. – Т. 2. – С. 365.
2. Бьюкенен, П.Дж. Смерть Запада / П. Дж. Бьюкенен, пер. с англ. А. Башкирова. – М.: АСТ, 2003. – 444 с.
3. Геннинг, Эйхберг. Культура олимпийского и других движений: исключение, признание, праздник / Геннинг Эйхберг // Логос. – 2009. – № 6 (73). – С. 71.
4. Круцевич, Т.Ю. Урок фізкультури чи фізичне безкультур'я / Т.Ю. Круцевич // Голос України. – 2011. – № 219 (5219). – С. 4.
5. Кьласов, А.В. Методология и терминология этноспорта / А.В. Кьласов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 42–43.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (РЕЗУЛЬТАТЫ МАССОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ)

Е.О. Сергеевич, В.Ф. Кобзев,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь.

В спортивной медицине термином «физическая работоспособность» обозначают потенциальную способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. Без сведений о физической работоспособности исследуемых лиц не представляется возможным судить о состоянии здоровья, о социально-гигиенических и социально-экономических условиях жизни людей, о результатах подготовки к трудовой, спортивной и военной деятельности [1]. Таким образом, физическая работоспособность является интегративным выражением возможностей человека и входит в понятие его здоровья. На физическую работоспособность оказывают влияние самочувствие, психическое состояние и мотивация, а также профессия, характер физической активности, вид спорта и др. [1].

В настоящее время надлежащий уровень физической работоспособности необходим не только для спортсмена-профессионала, но и для студента обычного, а тем более физкультурного вуза, сочетающего значительные учебные нагрузки с тренировками или работой.

Исследования физической работоспособности ежегодно проводят специалисты кафедры спортивной медицины БГУФК [2]. Объектом тестирования являются студенты университета, преимущественно 4-го года обучения. Для определения физической работоспособности мы используем общепринятые в спортивной медицине пробы с субмаксимальной физической нагрузкой, позволяющие давать количественную характеристику этого параметра: тест PWC_{170} и Гарвардский степ-тест [3]. Из более простых тестов применяем пробу Руфье, так как она основана только на подсчете частоты пульса до и после дозированной физической нагрузки, но также дает количественную оценку работоспособности обследуемых лиц [4]. Поэтому на практических занятиях каждый студент выполняет эту пробу самостоятельно, под контролем преподавателя по стандартной схеме (из положения «сидя») с расчетом индекса Руфье – Диксона (ИРД), внося все данные в протокол [5]. Оценка ИРД: до 3,0 – хорошая работоспособность и адаптация к физической нагрузке; 3 – 5,9 – средняя; 6 – 7,9 – удовлетворительная, 8 и более – плохая [5].

Целью настоящего исследования явилась оценка физической работоспособности студентов 4-го курса дневного обучения всех факультетов БГУФК по пробе Руфье за 2010/2011 учебный год.

Всего был обследован 251 студент. На факультете оздоровительной физической культуры и туризма (ОФКиТ) – 106 человек, на спортивно-педагогическом факультете (СПФ) массовых видов спорта (МВС) – 64 человека и на СПФ спортивных игр и единоборств (СИиЕ) – 81 студент. Среди обследованных на факультете СИиЕ преобладали мужчины, на двух других – девушки. Студентов, имеющих разряды, обследовано 171 чел. (68,1 %), кандидатов в мастера (КМС) и мастеров спорта (МС) – 80 чел. (31,9 %). Активные занятия спортом продолжали 27,8 % студентов (70 из 251 чел.).

Качественная оценка работоспособности обследованных лиц по индексу Руфье – Диксона представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Качественная оценка работоспособности студентов по индексу Руфье – Диксона по факультетам

Адаптация к нагрузке и работоспособность	ОФКиТ	МВС	СИиЕ	Все факультеты
Хорошая (до 2,9 вкл.)	7,5 %(n=8)	14,1 %(n=9)	22,2 %(n=18)	14,0 %(n=35)
Средняя (3-5,9)	38,7 %(n=41)	42,2 %(n=27)	48,1 %(n=39)	42,6 %(n=107)
Удовлетворит. (6-7,9)	27,4 %(n=29)	31,2 %(n=20)	23,5 %(n=19)	27,1 %(n=68)
Плохая (8 и более)	26,4 %(n=28)	12,5 %(n=8)	6,2 %(n=5)	16,3 %(n=41)
Всего	100 %(n=106)	100 %(n=64)	100 %(n=81)	100 %(n=251)

Таблица 2 – Качественная оценка работоспособности студентов по индексу Руфье – Диксона в зависимости от пола

Адаптация к нагрузке и работоспособность	Мужчины	Женщины	Всего
Хорошая	19,3 %(n=24)	8,7 %(n=11)	14,0 %(n=35)
Средняя	49,2 %(n=61)	36,2 %(n=46)	42,6 %(n=107)
Удовлетворительная	25,0 %(n=31)	29,1 %(n=37)	27,1 %(n=68)
Плохая	6,5 %(n=8)	26,0 %(n=33)	16,3 %(n=41)
Всего	100 %(n=124)	100 %(n=127)	100 %(n=251)

Полученные результаты подтверждаются данными оценки работоспособности по средним значениям индекса Руфье – Диксона (таблица 3).

Таблица 3 – Оценка физической работоспособности студентов по средним значениям ИРД

Факультет	ОФКиТ	МВС	СИиЕ	Все факультеты
Мужчины	5,56±2,41 (n=42)	5,34±2,16 (n=25)	4,23±1,86 (n=57)	4,90±2,20 (n=124)
Женщины	6,95±2,61 (n=64)	5,54±2,67 (n=39)	6,33±2,08 (n=24)	6,40±2,60 (n=127)
Продолжающие тренироваться	6,42±2,53 (n=18)	5,02±2,35 (n=19)	3,82±2,0 (n=33)	4,82±2,45 * (n=70)
Не тренирующиеся	6,39±2,64 (n=88)	5,65±2,52 (n=45)	5,56±1,97 (n=48)	5,99±2,47 * (n=181)
Все обследуемые	6,40±2,61 * (n=106)	5,46±2,47* (n=64)	4,85±2,15* (n=81)	5,66±2,52 (n=251)

Примечание: * – Различия достоверны (p<0,05).

Также проведен анализ в зависимости от спортивной квалификации, который показывает, что с улучшением спортивной квалификации работоспособность повышается (средние значения ИРД ниже) – таблица 4.

Таблица 4 – Оценка физической работоспособности студентов по средним значениям ИРД в зависимости от спортивной квалификации

Факультет	ОФКиТ	МВС	СИиЕ	Все факультеты
Массовые Разряды	6,63±2,87 (n=72)	4,80±1,81 (n=10)	4,79±1,87 (n=28)	6,0±2,70 (n=110)
I разряд	5,78±2,0 (n=22)	6,01±3,10 (n=17)	4,80±2,17 (n=22)	5,49±2,43 (n=61)
КМС, МС	6,13±1,80 (n=12)	5,39±2,31 (n=37)	4,95±2,41 (n=31)	5,33±2,29 (n=80)
Все обследуемые	6,40±2,61* (n=106)	5,46±2,47* (n=64)	4,85±2,15* (n=81)	5,66±2,52 (n=251)

Примечание: * – Различия достоверны (p<0,05).

Результаты проведенного анализа не противоречат выводам, сделанным по результатам аналогичных исследований в предыдущие годы [6].

1. Физическую работоспособность студентов 4-го курса БГУФК в 2010/2011 учебном году можно оценить как среднюю (индекс Руфье – Диксона 5,66±2,52);

2. Более половины студентов (56,6 %) имеют хорошую либо среднюю адаптацию к нагрузке и работоспособность, тогда как плохую только 16,3 %;

3. Лучшие показатели физической работоспособности имеют студенты двух спортивно-педагогических факультетов: на СИиЕ и МВС более 50 % обследованных имеют оценку работоспособности по ИРД «хорошая» и «средняя»: 70,3 % (СИиЕ); 56,3 % (МВС), против 46,2 % на ОФКиТ.

4. Уровень физической работоспособности студентов физкультурного вуза на 4-м году обучения зависит не столько от спортивной квалификации, сколько от продолжения ими тренировочной деятельности.

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 195 с.

2. Гамза, Н.А. Физическая работоспособность студентов-спортсменов, тренирующихся на выносливость / Н.А. Гамза, Г.Р. Соляноко // Сборник тезисов докладов X Республ. науч. конф. студентов и аспирантов вузов РБ «НИРС-2005», г. Минск, 14–16 февр. 2006 г.: в 3 ч. – Минск, 2006. – Ч. 3. – С. 256.

3. Карнман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карнман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 93 с.

4. Комплексный контроль определения состояния уровня здоровья студентов / В. Артемьев [и др.] // V Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2001. – С. 5.

5. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 264.

6. Физическая работоспособность студентов физкультурного вуза (результаты массового тестирования) / Н.А. Гамза [и др.]. – Ученые записки. Сборник рецензируемых науч. трудов; редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – Вып. 12. – С. 261–268.

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ ПРИЕМАМ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.Н. Талейко, И.Р. Абрамович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Саморегуляция психических состояний спортсмена, являясь составной частью психологической подготовки спортсменов, во многом определяет успешность спортивной карьеры [1]. В литературных источниках [2, 3, 4 и др.] представлен значительный опыт по разработке и внедрению средств психорегуляции в процесс подготовки спортсменов [1]. Однако методики обучения спортсменов навыкам саморегуляции встречаются лишь в немногих трудах [1, 5, 6], что является причиной их далеко не широкого распространения в практике спорта.