

стве 18 человек. Предметом – уровень эмоциональной устойчивости по показателю функциональных изменений частоты сердечных сокращений (далее ЧСС). Исследование представляло собой эмоциогенное инструктирование с целью создания ситуации эмоционального напряжения, в результате чего были получены показатели величины ЧСС. Далее студентам было предложено выполнить несколько упражнений на визуализацию посредством сенсорного и сюжетного стимулирования и измерены показатели ЧСС после их выполнения.

В результате исследования были получены следующие данные: в ситуации эмоционального напряжения величина ЧСС составила в среднем по выборке $69 \pm 0,5$ уд/мин, после предложенных упражнений $64,67 \pm 0,42$ уд/мин. Таким образом, показатели пульса после упражнений на визуализацию уменьшились у 61 % студентов, что свидетельствует об эффективности предложенного метода в целях оптимизации эмоционального состояния. У 27 % пульс не изменился и у 12 % он остался без изменений. Это может быть обусловлено несколькими причинами: предъявленная ситуация не являлась стресс-фактором для данной группы людей: не был сформирован навык саморегуляции посредством методов визуализации; социально-психологические особенности присущие данной учебной группе и отдельным ее участникам (например, неспособность расслабиться и представить предложенные ситуации в присутствии участников группы).

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов подготовки в учебном процессе способствует развитию эмоциональной устойчивости будущих тренеров.

1. Алексеев, А.В. Психогигиена / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Белова, Е.Д. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов: учеб. пособие / Е.Д. Белова, Л.Д. Глазырина, Г.И. Метельский. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 79 с.
3. Блудов, Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Советская Россия, 1987. – 154 с.
4. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
5. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Семенова, Е.В. Эмоциональная устойчивость личности педагога: учеб.-метод. пособие / Е.В. Семенова. – Минск: «Веды», 2003. – 216 с.
7. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ

Синегуб Т.С.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Особого внимания заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладения способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. В наше время здоровый образ жизни является определяющим фактором здорового человека. Од-

нако многие люди не понимают и не принимают это в качестве аргумента. Вследствие этого ухудшается здоровье всего населения, а особенно подрастающего поколения.

Закладывается все с раннего детства ребенка, когда родители не уделяют физическому воспитанию и спорту нужного внимания. Идя в школу, дети считают, что предмет «физическая культура и здоровье» совсем бесполезен и не пригодится в дальнейшей жизни. Впоследствии они зачастую не посещают этот урок, а иногда лишь присутствуют на нем. Вследствие этого и зарождаются первые предпосылки неприязни к урокам физической культуры.

На наш взгляд, в значительной степени эта проблема усугубляется и другими факторами, такими как:

- 1) незаинтересованность детей в занятиях физической культурой и спортом (нет мотивации);
- 2) нехватка инвентаря;
- 3) однообразие урока;
- 4) непонимание для чего нужна физическая культура;
- 5) нехватка индивидуального подхода к ученикам;
- 6) работа с лучшими учениками;
- 7) учитель уделяет внимание преимущественно любимому виду спорта.

Существенное влияние на выявленную проблему может оказать изменение школьного физического воспитания на основе учета особенностей физического развития и типа телосложения; психических особенностей личности; уровня полового созревания и сенситивных периодов развития.

Недавно сложившаяся десятибалльная система оценки по предмету «физическая культура», основанная на жестких критериях, не всегда позволяет правильно и точно оценить ученика. Как правило, это происходит из-за недостаточного понимания системы учителями, что значительно снижает ее стимулирующую роль, которая проявится при повышении объективности, всесторонности, и индивидуальной обоснованности оценки со стороны преподавателя физической культуры.

Изучение состояния данной проблемы в теории и практике позволило выявить противоречие в традиционной системе физического воспитания:

– обширный круг задач, стоящих перед физическим воспитанием, с одной стороны, и с другой – недостаточная разработанность методик и технологий, направленных на формирование мотивирующей среды к занятиям физической культурой [1].

Недостаточная разработанность данной проблемы в теории и методике физического воспитания и ее большая практическая значимость определила тему исследования: формирование интереса к занятиям физической культурой школьников.

Цель исследования – получить сведения об отношении учащихся к занятиям физической культурой в общеобразовательной школе.

Объект исследования – учащиеся общеобразовательных школ.

Предмет исследования – процесс формирования интереса учащихся общеобразовательных школ к занятиям физической культурой.

Базой исследования являлась общеобразовательная средняя школа г. Минска № 85. В исследовании принимало участие 78 школьников 6-х классов. Причем 6 «А» – обычный класс, 6 «Б» – с физкультурным уклоном, 6 «В» – с углубленным изучением математики. Из них 66 человек – 85 % (посещают уроки), а 12 учеников (15 %) – относятся к специальной медицинской группе и вообще не посещают уроки физической культуры.

На первом этапе было опрошено 78 учеников, задавался им один вопрос: «Как Вы относитесь к уроку физической культуры?». 16 (20 %) учеников ответили, что отлично, при этом не только занимаются физической культурой в школе, но и после уроков посещают спортивные секции. Хорошо относятся к занятиям данным предметом в школе 16 (20 %) респондентов (стараются заниматься на уроке физической культуры). При этом 34 % опрошенных считают, что урок не является лишним среди других учебных предме-

тов, но если бы его не было – было бы неплохо, т. е. скорее отрицательно, чем положительно. И отрицательно к урокам физической культуры относятся 22 (26 %) респондентов, так как отдают предпочтение другим урокам и считают их более важными.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что большинство учеников 6-х классов, а именно 60 % игнорируют физическую культуру как урок и не понимают ее значимости, так как отдают предпочтение другим предметам. Возможно данные результаты связаны с недостаточным количеством инвентаря и оборудования на уроках физической культуры, с особенностями преподавания данного предмета учителями исследуемой школы и многими другими факторами. Но несмотря на большое количество отрицательных ответов, 40 % опрашиваемых школьников с удовольствием посещают уроки, а многие даже посещают разнообразные спортивные секции (рисунок).

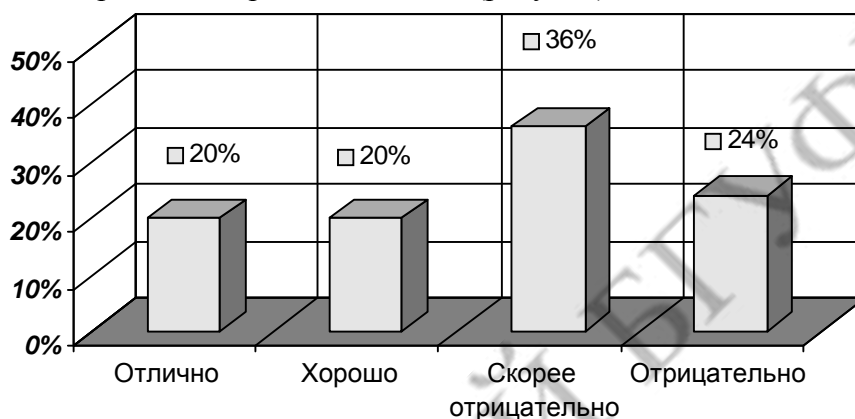


Рисунок – Отношение учащихся 6-х классов к уроку «физическая культура»

На втором этапе проведено тестирование учеников 6 «Б» класса с физкультурным уклоном, которое показало уровень физической подготовленности (таблица).

Таблица – Результаты тестов по физической подготовленности учащихся 6 «Б» класса

Ф.И.О.	НАКЛОН ВПЕРЕД		ПОДТЯГИВАНИЕ (М)		ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ТУЛО- ВИЩА ЗА 1 МИН (Д)	
	1ЧЕТВ.	2ЧЕТВ.	1ЧЕТВ.	2ЧЕТВ.	1ЧЕТВ.	2ЧЕТВ.
1.БОРОВИКОВ Ю.	4	10	0	0	-	-
2.ВЕЧЕР О.	6	5	3	4	-	-
3.ВЕЧЕР И.	4	5	3	3	-	-
4.ВОЛКОВ О.	10	6	0	0	-	-
5.ГАЛЯКЕВИЧ Л.	0	-1	1	2	-	-
6. ДЫШКЕВИЧ Л.	1	2	1	3	-	-
7. ЗЕЛЕНСКИЙ О.	7	6	4	6	-	-
8. КАЗЮЧИЦ К.	3	10	-	-	35	38
9. КИРДУН Т.	3	7	-	-	36	38
10. ЛОГОДИЧ Г.	4	6	7	7	-	-
11. ЛУЧЕНОК Н.	7	4	0	0	-	-
12. МАТВЕЕВ Р.	9	10	4	4	-	-
13. РАДИОНОВ Т.	-4	-2	0	0	-	-
14. РЕУТСКИЙ О.	5	3	0	0	-	-
15. ХОМЕНOK Б.	3	10	-	-	15	20
ИТОГО:	4,1	5,4	1,9	2	28,6	32

Из таблицы видно, что результаты учеников по всем тестам низкие. Необходимо отметить, что при проведении тестирования школьники не были заинтересованы в получении хороших результатов, и даже оценка за результат теста не мотивировала их. Все это отпечаток сложившихся норм и отношений многих учеников к физической культуре как совершенно бесполезному предмету.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что у большинства исследуемых учеников 6-х классов отсутствует мотивация для занятий физической культурой, и как следствие, у всех учеников недостаточный уровень физической подготовленности. Полученные результаты дают основания в дальнейших исследованиях разработать методику и технологии, направленные на формирование мотивирующей среды к занятиям физической культурой школьников с целью повышения эффективности процесса физического воспитания.

1. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / Кряж В.Н. – руководитель проекта, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин и др. – Минск.: Министерство образования РБ, БелНИИ образования, 1991. – 52 с.

УРОВЕНЬ ПАМЯТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КВАЛИФИКАЦИИ

Соловьёва Ю.А.,

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
Республика Беларусь

Актуальность темы. Спортивное ориентирование обусловлено интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсменов конкретных знаний и умений, связанных с вопросами техники и тактики ориентирования.

Пробегая по местности, ориентировщик заранее имеет о ней определенное представление, так как у него есть копия конкретной местности в виде спортивной карты. Данная местность воздействует на органы ощущения спортсмена. В результате коркового анализа и синтеза поступивших нервных импульсов от ряда анализаторов в головном мозгу возникают психические явления. Еще И.М. Сеченов показал, что возникновение психических явлений в мозгу – результат внешних воздействий на наши органы чувств, т. е. восприятия и ощущения – образы окружающих нас вещей и явлений, действующих на наши рецепторы и отражающихся в коре головного мозга [1, 2].

Для достижения хороших результатов на трассах ориентирования большую роль играет память спортсмена. Память – это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта. Существует несколько типов памяти: зрительный, слуховой, двигательный, смешанный (зрительно-двигательный, двигательно-слуховой и т.п.). У спортсменов-ориентировщиков большого развития достигает ориентационная и наглядно-образная память.

Памятью карты называется способность запоминания, сохранения и воспроизведения рельефа и ситуации местности спортсменом-ориентировщиком в процессе тренировки и соревнований. Спортсмену приходится удерживать в своей памяти значительное количество условных знаков и их связей с реальными элементами местности (рельеф и ситуация). Таким образом, память карты проявляется как специализированная наглядно-образная память ориентировщика. Она может быть кратковременной и долговременной.

Развитие памяти карты является одной из главных задач тренировки спортсмена [4, 5]. Сильнейшие спортсмены-ориентировщики уделяют довольно много времени работе с картой в домашних условиях. Несколько раз в неделю по 30–40 минут они изучают карты прошедших соревнований, вспоминают пройденные дистанции, анализируют свои маршруты,