

для успешной организации оздоровительной работы, формирования культуры здоровья.

Работа по курсу СС строится на основе обучения студентов тому, что должен делать педагог по физической культуре и спорту (тренер по виду спорта) на разных этапах обучения программному материалу, при проведении тренировочных занятий, подготовке и проведении соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и т.д. Упор делается на то чтобы раскрыть студентам содержание работы педагога по физической культуре и спорту (тренера) как профессионала высокого уровня, организатора, руководителя деятельностью ученического, студенческого, спортивного коллектива. Затем на этой основе необходимо показать, что должен делать обучаемый (учащийся, спортсмен) для того, чтобы успешно овладеть двигательными действиями, спортивной техникой и тактикой, приобщиться к самостоятельным занятиям и т.д. Надо видеть в связи с этим различие между видом спорта в структуре КСС и учебной дисциплиной учебного плана ФФКиС по этому виду спорта.

Таким образом, содержание и направленность работы должны основываться не только на закономерностях той или иной спортивной дисциплины, но и на закономерностях подготовки специалиста физической культуры и спорта, технологии его труда. Это должно отражаться и в критериях оценки успешности обучения студентов. Студент в процессе обучения должен проходить не путь спортсмена от новичка до мастера спорта, а путь педагога, специалиста-профессионала высокой квалификации.

Усольцева С.Л. (УрГУПС, г. Екатеринбург)

## НОВЫЙ ПОДХОД В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Решение ряда вопросов, важных для теории и практики физического воспитания студентов, требуют глубокого и всестороннего изучения содержания педагогического процесса, направленного на достижение высокого уровня двигательной подготовленности. Процесс совершенствования уровня физической подготовленности студентов рассматривается как процесс постоянного одновременного развития основных физических качеств. Перспективной предпосылкой к эффективному повышению уровня развития физических качеств может, на наш взгляд, служить применение методики,

направленной на развитие доминирующих физических качеств. Реализуя эту методику при воспитании физических качеств на практике, мы исходим из представления о переносе развития, т.е. устанавливанию наличия связей между уровнями развития нескольких физических качеств. В качестве главного основания использования методики, направленной на воспитание доминирующих физических качеств выступает научная парадигма, раскрывающая закономерности комплексного развития физических качеств, их взаимосвязи между собой, что подтверждает наличие этих связей не только в отдельных видах спорта, но и в общей физической подготовке. Иначе говоря, воздействуя на одно физическое качество, мы также влияем на другие. Были определены две причины, от которых зависят характер и величина этого влияния: 1) применяемые нагрузки; 2) уровень физической подготовленности занимающихся. Например: у людей с низким уровнем физической подготовленности при беге на 100 метров будет задействована не только быстрота, но и сила, выносливость, ловкость. На практике это проявляется в том, что наибольший эффект при построении и реализации тренировочных программ достигается, при ориентировании на установление и максимальное развитие доминирующих физических качеств студентов. Стремление «подтягивать» в развитии отстающие физические качества, которые во многом лимитированы генетически, не только не дает результатов, но и тормозит совершенствование сильных сторон подготовки, сглаживает те индивидуальные физические качества, которые могли обеспечить достижение максимального результата. В данном случае не срабатывает феномен «биологического узнавания», поскольку организму предлагаются нагрузки, не соответствующие его наследственной предрасположенности, отвергаемые им (Л.М.Куликов).

При этом нужно учитывать некоторые положения:

1. Несмотря на дальнейшее повышение результатов, некоторые компоненты могут оставаться на прежнем уровне. Это объясняется достаточностью улучшения таких компонентов для обеспечения и поддержания функций ведущих компонентов при их дальнейшем повышении.

2. Среди компонентов следует различать ведущие – возрастающие в процессе подготовки, поддерживающие – достигающие определенного уровня и останавливающиеся на нем, обеспечивающие – создающие психологические, физиологические и биохимические возможности для проявления ведущих и поддерживающих компонентов.

Для проведения исследования было сформировано две группы студентов (экспериментальная и контрольная).

При рассмотрении исходных данных физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп существенных различий выявлено не было (табл). Так, по результатам контрольных тестов в беге на 30 и 100 м разница между контрольной и экспериментальной группами составила 0,14 с. ( $P > 0,05$ ), а между показателями в беге на 3000 м – 17,0 с. ( $P > 0,05$ ). Примерно такие же различия и в прыжках в длину с места и подтягивании на высокой перекладине. Полученные результаты показали, что у студентов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента уровень физической подготовленности, был практически одинаковый.

Анализируя соотношение сдвигов основных показателей физической подготовленности юношей обеих групп в конце исследования, можно отметить, что налицо значительное улучшение показателей общей, скоростной и силовой выносливости, взрывной силы.

Таблица

Исходные и конечные данные тестирования физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Контрольные нормативы	ЭГ ( $M_1 \pm m_1$ )	КГ ( $M_2 \pm m_2$ )	P	ЭГ ( $M_1 \pm m_1$ )	КГ ( $M_2 \pm m_2$ )	P
	n = 30	n = 20		n = 30	n = 20	
Бег 30 м (с)	4,92± 0,04	4,54± 0,04	< 0,01	4,82± 0,05	4,73± 0,06	> 0,05
Бег 100 м (с)	14,25± 0,13	13,62± 0,13	< 0,01	14,12± 0,01	14,07± ,01	< 0,05
Прыжок в длину с места (м.)	2,35± 0,05	2,45± 0,01	< 0,05	2,33± 0,01	2,33± 0,01	> 0,05
подтягивание (кол-во раз)	11,69± 0,54	13,35± 0,10	< 0,05	11,13± 0,22	11,38± 0,12	> 0,05
бег 3000 м (мин)	13,11± 0,18	12,42± 0,20	< 0,05	13,28± 0,20	13,48± 0,19	> 0,05

По всем параметрам тестирования студенты экспериментальной группы статистически достоверно превзошли юношей контрольной группы ( $P < 0,05$ ). Наименьшие различия между сравниваемыми группами ( $P < 0,05$ ) в течение

всего периода обучения наблюдались в беге 30 м. Наиболее значимые изменения ( $P < 0,05$ ) в сравниваемых группах обнаруживаются в таких упражнениях, как подтягивание и бег 3000 м. Причиной данных изменений, на наш взгляд, является изменение содержательной части занятий за счет деления на подгруппы с определенной двигательной направленностью и введения дополнительного комплекса упражнений на развитие «доминирующего» физического качества. Сочетание комплексов упражнений с основной нагрузкой занятия и создание условий для реализации потребностей занимающихся оказывают наилучшее воздействие на организм, способствуют более значительному повышению уровня физической подготовленности студентов. При проведении занятий со студентами достаточно часто использовались соревновательные элементы, неизменным при этом был большой эмоциональный подъем.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента дают основание утверждать, что рационально построенные занятия по физическому воспитанию с акцентированным воздействием на доминирующие физические качества стимулируют повышение уровня физической подготовленности студентов в целом.

Ханевская Г.В. Красовская В.И.  
(РГПШУ, УрГУ, г. Екатеринбург)

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Федеральная программа развития образования Российской Федерации ориентирует на поиск путей реформирования системы образования по физической культуре. Это вызвано, с одной стороны, развитием методологии и методики преподавания предмета «Физическая культура», а, с другой стороны, состоянием материально-технических условий учебного процесса. В идеологии физического воспитания в вузах наблюдается новый подход к личности студента, не как к объекту оздоровления, а как к субъекту психофизического саморазвития.

Экономические условия в России требуют формирования личности с новыми психологическими качествами и навыками: уверенности в себе,