

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.  
(РГППУ, 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,

установки на достижение успеха, умением общаться, умения регулировать свое психическое состояние в условиях длительного напряжения и утомления.

В программах многих вузов наряду с традиционной направленностью на развитие силы, выносливости, скоростных качеств, появляются акценты на формирование интереса и овладение средствами физической культуры как способами осознанного познания и совершенствования тела, что неразрывно связано с воспитанием духа.

Основное содержание физического воспитания в учебном заведении изложено в общероссийской базисной учебной программе по физической культуре. Главными задачами физического воспитания студенческой молодежи в современных условиях являются: формирование здорового образа жизни, овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование координационных способностей; приобретение опыта самостоятельного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей, успешной адаптации к жизнедеятельности. Следует отметить, организованные формы физического воспитания в Уральском государственном университете (УрГУ) (обязательные двухразовые занятия на I, II курсах) удовлетворяют в среднем 30-35 % общей двигательной потребности студента. В связи с этим, поиск различных форм физического воспитания, компенсирующих и восполняющих недостаток двигательной активности студентов, является актуальным. Растет число несвойственных юности не свойственных юности хронических заболеваний, непрерывно пополняются ряды студентов освобожденных от практических занятий по физической культуре. Можно согласиться с мнением ученых и практиков в области оздоровительной физической культуры, что двухразовые занятия в неделю дают не всегда четко проявляющийся положительный эффект.

Недостаточность движений современного человека социальный, а не биологический феномен. Правильно сформированная положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями, особенно оздоровительной направленности является залогом хорошего здоровья и физического состояния студенческой молодежи. Новая программа по физической культуре для вузов открывает широкие возможности для внедрения в учебный процесс видов спорта и физических упражнений в зависимости от материально-технических условий и спортивных интересов студентов. В УрГУ для желающих совершенствовать свое физическое развитие организованы дополнительные занятия (факультативы) по баскетболу, армспорту, общей физической

подготовке, настольному теннису. На вопрос «Почему вы выбираете тот или иной вид спорта?» чаще звучал ответ: «Видел по телевизору, хотел бы попробовать».

Многие студенты желают заниматься в секции настольного тенниса. Мы хотели бы отметить здесь не спортивный результат, а массовое желание студентов приобщиться к этой спортивной игре. Студенты принимают участие в турнире по настольному теннису в зачет спартакиады УрГУ. Благодаря своей универсальности теннис может быть просто развлечением, а может быть трудным атлетическим видом спорта. Спортсмены, которые испытали горечь поражения, понимают, что одних занятий по технике игровых движений недостаточно и включают в свою подготовку бег, прыжки, лыжи. Теннис можно применять как на занятиях с основной, так и со специальной медицинской группой. Для спецмедгруппы, особенно для студентов, имеющих отклонения со стороны органов зрения, имеющих проблемы с двигательным аппаратом, игра просто показана. Теннис развивает такие качества как быстрота, ловкость, сила, общая выносливость, прыгучесть, скорость, умение концентрировать и переключать внимание, которые важны в плане профессионально-прикладной физической подготовки, особенно для специальностей, где преобладает умственный труд и работа за компьютером.

В процессе тренировок имеет место интенсивное общение студентов во время занятия не только с преподавателем, но и между собой, а особая эмоциональность позволяет влиять на воспитание студентов в самом широком аспекте.