

совпали с предложениями студентов. Суть этих предложений в обобщенном виде можно представить следующим образом. Занятия по физическому воспитанию необходимо проводить в течение всего срока обучения в вузе. На старших курсах можно ввести факультативы по физкультуре.

Из проведенного нами исследования следует, что на сегодняшний день многие факты свидетельствуют о все возрастающей девальвации духовно-нравственных ценностей в сфере юношеского, в том числе студенческого, спорта и физической культуры. Многих молодых людей спорт привлекает вовсе не как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, средство гармоничного развития, а, прежде всего, потому что занятия физической культурой являются обязательными к посещению в программе получения высшего образования. Кроме того, многие студенты считают, что занятия спортом могут помочь заработать деньги, наблюдать и проявлять жесткость, агрессивность, грубую физическую силу. На сегодняшний день многие студенты недовольны состоянием материально-технической базы своих ВУЗов, некоторым не нравится форма проведения занятий. Большинство студентов хотят заниматься физической культурой, но не имеют такой возможности из-за отсутствия условий, способных сделать эти занятия безопасными для здоровья и рациональными для гармоничного развития личности.

Ренев Я.В. (г. Трехгорный Челябинской обл.)

ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

Исследование особенностей физического развития двигательной и функциональной подготовленности учащихся в относительно суровых климатических условиях Урала связано с необходимостью дальнейшего развития промышленности и сельского хозяйства в данном регионе (Приказ Мин. Обр. РФ; инструктивно-методические письма ГУОиН Челябинской области от 30.09.99; 15.08.02 и др.).

Оптимальный объем двигательной активности при достаточно большой величине физических нагрузок приводит к заметному улучшению физического развития, существенно совершенствуются органы и системы растущего организма, в нем возникают сдвиги неспецифического характера, обуславливающие повышение устойчивости к различным неблагоприятным

факторам внешней среды, происходят сложные биохимические и гематологические изменения, отражающиеся на состоянии защитных сил.

В настоящее время уровень физической подготовленности молодежи оценивается как крайне неудовлетворительный (В.С. Быков, И.Ф. Черкасов). В современной школе применяется система, при которой учащиеся группируются в отдельные классы в соответствии с возрастом и уровнем знаний. Неотложной социальной задачей нужно считать радикальную перестройку системы физического воспитания (Л.И. Лубышева).

Показатели, оценивающие различные стороны физической и морфо-функциональной подготовленности юношей 15-16 лет, применяемые нами в работе, представлены в таблице 1.

Определённый интерес представляет исследование темпов прироста показателей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности юношей в течение года. Темпы изменения показателей физического развития подготовленности юношей за один год обучения дают основания констатировать:

– положительные изменения отмечены по показателям, характеризующим рост (1,7%) , вес (0,8%), расстояние прыжка в длину с места (2,3%), силу кисти (20,1%) и ЖЕЛ (6,9%).

– не выявлено изменений (стабилизация показателей) по показателям весоростовому индексу (-0,9%), теппинг-тесту (-0,2%) и отжиманию в упоре лёжа (-0,2%).

– отрицательные изменения отмечены в показателях челночного бега (-8,8%), сгибание-разгибание туловища за 2 мин (-7,7%).

На основе теоретического анализа и опытно – экспериментальных исследований можно сделать заключение.

1. Ретроспективный анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что до недавнего прошлого основу системы физического воспитания учащихся составлял нормативный подход, сущность которого сводилась к выполнению усреднённых, обязательных и единых для всех, сверху спущенных требований и нормативов по физическому воспитанию, что противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащегося.

Личностно-ориентированное обучение необходимо для учёта возрастных и половых особенностей физического развития учащихся.

2. Исследование динамики темпов прироста показателей физического развития юношей 15-16 – летнего возраста в течение года, обучающихся по общепринятой программе физического воспитания при двухчасовой

недельной нагрузке не компенсировало дефицит двигательной активности, хотя и показало определенные темпы прироста, но не по всем показателям.

Таблица 1

Результаты опытно- исследовательской работы
при традиционной системе физического воспитания

Показатели и единицы измерения	Начало ОИ работы		Окончание ОИ работы	
	X1±mi		X2-+	
1. Рост, см	175,8+1,3		176,3+2,3	
2.Вес, кг	63,6+1,29		63,8±2,5	
3. ОГК, см	82,6+0,8		83,1 + 1,3	
4.Прыжок в длину,	213,0±6,4		222,1+5,9	
5. Бег 4x9, с	9,85+0,13		10,1+0,24	
6. Теппинг-тест, ед.	37,75+1,3		40,8+1,2	
7.Сила прав, кисти,	43,33+1,5		48,0±2,6	
8.Сила левой кисти,	42,17+1,6		44,1+3,1	
9.Сгибание-разгибание рук в упоре,	37,46±2,5		39,13+3,9	
10. Сгиб. - разгиб. туловища за 2 мин	54,0±4,5		57,1+6,01	
11 ЖЕЛ, мл	4200+160		4350+175	
12 Проба Штанге, с	67,7+3,2		74,0±6,8	
13 Проба Генчи, с	38,5+5,4		44,2+6,2	
14 Подвижность в тазобедренном суставе, ед.	-11,7±5,9		-9,88+3,2	

3. Модель физического воспитания учащихся должна являться моделью психолого-педагогического воздействия педагога и учащегося и должна быть построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания учащегося – в мотивированный, индивидуализированный и само регулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования.

Библиографический список

1. *Быков В.С.* Актуализация физического самовоспитания школьников: теория и практика. Автореф. дис...док. пед. наук. - Челябинск, 1999.-42 с.
2. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК.- 1992.-192 с
3. *Черкасов И.Ф.* «Методика развития физических качеств юношей старших классов на дополнительном уроке по физической культуре».
4. Автореф., дис... канд. пед. наук.- Екатеринбург, 2005.- с.24

Романов Ю.Н. (ЮУрГУ, г. Челябинск)

ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО
МАКРОЦИКЛА В КИКБОКСИНГЕ

Физическая подготовка является базой для достижения высоких результатов в кикбоксинге. Она неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием и укреплением здоровья на различных этапах подготовки.

Анализ литературы показал, что наименее изученными является скоростно-силовые качества юных кикбоксеров. Поэтому развитию скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе должно уделяться большое внимание. По мнению этих авторов, развитие скоростно-силовых качеств рассматриваются как один из важных разделов подготовки спортсменов разной квалификации и уровня подготовленности.

В данной работе нас также интересовал вопрос, о том, как планируют скоростно-силовую подготовку тренеры на различных этапах годичного макроцикла. На основании анкетного опроса тренеров различного возраста и квалификации нами определена доля планирования времени, уделяемого на скоростно-силовую подготовку на трех этапах: подготовительном, соревновательном и переходном. Результаты исследований представлены в таблице и на рисунке.

Из таблицы видно, что среднее значение по планированию времени на раздел «общая скоростно-силовая подготовка» в подготовительном периоде составляет 34,54 %, а на раздел «специальная скоростно-силовая подготовка» 65,45 %.