

Таким образом, предложенная нами методика сопряженного развития двигательных и мнемических способностей позволяет существенно повысить уровень способностей детей 7-8 лет, определяющих предрасположенность к занятиям скалолазанием, на внеклассных занятиях и более обоснованно ориентировать школьников на подготовку в данном виде спорта.

Библиографический список

1. *Литвинова Н.А., Иванов В.И., Березина М.Г.* Автоматизированные методы психодиагностики: Методические рекомендации (инструкция пользователя к комплексу «Status PF»). - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. 28 с.
2. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: АСТ, 1998. - 272 с.
3. *Лях В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. *Матвеев Л.П.* Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. - М.: ГЦОЛИФК, 1989.
5. *Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
6. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.

Бельский И.В., Сыманович П.Г., Фомочкина Г.И., Красько Н.Т.
(г. Гомель)

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов.

Одним из главных критериев оценки процесса физического воспитания в ВУЗе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема информативных тестов, характеризующих физические качества человека, например карты «Проверь себя» [1]. На основе карты «Проверь себя» нами создана «Карта здоровья» студентов БНТУ [2].

С целью выявления новых форм организации практических занятий физической культурой и сравнительного анализа исходного уровня физических кондиций студентов машиностроительного факультета (МСФ) основного отделения, нами было протестировано с помощью «Карты здоровья» 117 студентов – мужчин, поступивших на первый курс университета в 2004 году и 144 студента – первокурсника 2005 года.

Данные тестов были обработаны по методике, предложенной профессором Ю.В.Вавиловым [1], модифицированной нами в десятибалльную шкалу. Задачи этой методики следующие:

- ◆ личная заинтересованность каждого человека в проверке своих физических кондиций и совершенствовании своей физической подготовленности;
- ◆ приобщение к основам здорового образа жизни;
- ◆ удовлетворение естественной потребности каждого человека в физической активности;
- ◆ получение комплексной оценки физических кондиций человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам тестируемый могут корректировать физическую подготовку;
- ◆ принятие самостоятельных решений по организации спортивных, оздоровительных и рекреативных занятий.

У каждого студента по данной методике, был определен индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК). Средние значения индивидуального уровня физических кондиций по годам поступления согласно «Карты здоровья», представлены в таблице №1:

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций (СЗОУФК) для студентов МСФ в 2004 году составило -0,052, что соответствует по предложенной нами шкале оценок ИУФК 6 баллам, у студентов 2005 года поступления - 0,009, что также соответствует 6 баллам. Наиболее высокие показатели были у студентов 2004 года поступления в прыжке в длину с места - 0,005 – оценка 7 баллов,

поднимании туловища -0,21 – оценка 7 баллов, наклон туловища вперед 0,25 – оценка 7 баллов. У студентов 2005 года только в тесте поднимания туловища 0,078 оценка – 7 баллов, в прыжке в длину с места -0,007 – оценка 6 баллов и наклон туловища -0,225 – оценка 6 баллов.

Таблица 1

Год пост	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подним. и опуск. туловища	Вис на переклад. на согн. руках	Наклон тулов. вперед	Бег 1000м.	СЗ ОУФК
2004	-0,23	0,005	0,212	-0,256	0,250	-0,184	-0,052
2005	-0,20	-0,007	0,078	-0,185	-0,225	-0,119	-0,009

Менее развитыми оказались силовые способности как у студентов 2004 года – вис на перекладине -0,25 – оценка 6 баллов и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа -0,23 – оценка 6 баллов, так и у студентов 2005 года вис на перекладине -0,185 – оценка 6 баллов, сгибании и разгибании рук в упоре лежа -0,20 – оценка 6 баллов. На одинаково стабильном уровне оказалась выносливость, бег на 1000 метров -0,184 и - 0,119 – оценка 6 баллов.

Сравнивая полученные данные тестирования 2004 и 2005 годов, следует отметить, что студенты при поступлении в университет имеют достаточный уровень физической подготовленности, однако сравнительный анализ показателей выявил некоторое снижение показателей скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и гибкости.

Многолетний опыт работы показывает, что для качественного освоения материала учебной программы по физической культуре студентам необходимо иметь значительную физическую подготовку, и в особенности, отдавать приоритет развитию силовых качеств и выносливости, увеличивать объем режима двигательной активности в недельном цикле до 10-14 часов [3], рекомендовать применять различные методики самостоятельных занятий в свободное от учебных занятий время [2].

Результаты тестирования послужили основанием для получения комплексной оценки физических кондиций студентов и позволяют сделать следующие выводы:

- ♦ разработанная методика определения двигательного (биологического) возраста создаёт у студентов положительную мотивацию как к учебным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

♦ предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов, с данными их сверстников из стран СНГ и создания собственного компьютерного банка данных физической подготовленности данного контингента.

Библиографический список

1. *Вавилов, Ю.В.* Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №9. – С.58 – 62.

2. *Бельский И.В., Сыманович П.Г.* Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С. 79 – 82.

3. *Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н.* Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Блоцкая Ю.В. (Беларусь, Мозырский государственный педагогический университет им. П.Шамякина)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Воспитание, образование и оздоровление являются основными задачами системы физического воспитания подрастающего поколения. Эффективное решение этих задач, в конечном счете, обуславливает оптимальное развитие всех систем растущего организма, высокий уровень которого обеспечивает в будущем успешную деятельность.

На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, он должен всему учиться, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром.

Направленное использование физической культуры на протяжении первых семи лет жизни, осуществляемое специальными дошкольными учреждениями, является начальным и очень важным звеном системы физического воспитания. Однако далеко не все дети дошкольного возраста охвачены сетью дошкольных учреждений. В связи с этим существенно возрастает роль семьи в осуществлении всестороннего гармонического