

студентами Социального института, широко применяют этот метод на практике. При числе занимающихся 40-50 человек с функциональными различными возможностями и на ограниченной площади предлагают студентам ряд вариантов круговой тренировки. Занятие традиционно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную часть входят: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры с несложными правилами. После завершения подготовительной части студенты делятся на группы и расходятся по станциям. На каждой станции прикреплены карточки с упражнением, выполняемым на этой станции. При проведении круговой тренировки. Как, правило, используется поточно-интервальный метод, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Заключительная часть включает в себя проведение подвижных игр на внимание, расслабление. Индивидуальная оценка реакции организма проводится путём самостоятельного измерения пульса в течение 15 с после каждой станции. В случае неадекватной реакции нагрузка занимающимся корректируется за счёт снижения количества повторений. Основанием для применения круговой тренировки на занятиях со студентами социального института послужило и то, что моторная плотность такого занятия достаточно высока. Использование различных форм занятий гармонично развивают как личностные качества студента, так и способствуют совершенствованию двигательной активности и потребности самостоятельных занятий после окончания вуза.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО – ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

С.Л.Усольцева

В настоящее время проблема повышения уровня физической подготовленности студентов весьма актуальна. На сегодняшний день в процессе физического воспитания становится характерным использование данных уровня физической подготовленности при построении учебной нагрузки на уроках. С этой целью нами был проведен педагогический эксперимент. Изначально нами были протестированы 495 студентов первого курса, были

измерены количественные параметры физической подготовленности студентов. Для проведения исследования нами были выделены две группы студентов отделения ОФП контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). После определения исходного уровня развития физической подготовленности и выделения «ведущего» качества, студенты экспериментальной группы были разделены на три подгруппы: «сила», «быстрота» и «выносливость». Уроки по физическому воспитанию проводились по общепринятой методике, но в содержание занятий экспериментальной группы дополнительно включались специально-подготовительные упражнения с определенной двигательной направленностью на развитие «ведущего» физического качества (сила, быстрота или выносливость). В начале учебного года мы определили уровни развития двигательных качеств (низкий (Н), ниже среднего (Н/СР), средний (СР), выше среднего (В/СР) и высокий (В) и установили, что в КГ и ЭГ преобладают студенты со СР уровнем физической подготовленности (47% - 59%). Так как определение степени развития двигательных качеств проводилось в начале и конце нашего эксперимента, то мы можем проследить динамику этих показателей и на этом основании оценить эффективность применяемой нами методики. Сравнивая данные подготовленности студентов по различным качествам, мы определили, что наибольшие различия возникли при выполнении теста на подтягивание: в ЭГ группе Н и Н/СР показали 40 % тестируемых, а в КГ, наоборот 47 % вошли в группу В и В/СР. Несколько лучше у юношей проявлялась общая выносливость: высокие показатели составили 43 % и 59 %, а низкие 7 и 12 %.

На начальной стадии обучения количество студентов КГ, показавших уровень ниже среднего и низкий, было незначительным, от 6 % до 12 %, и лишь в подтягивании достигло 35%. В ЭГ, напротив, только в беге на 3000 метров, Н и Н/СР показали 7 % тестируемых, а в остальных тестах они составили от 30 до 40%. Впоследствии, при проведении итогового тестирования эти цифры значительно изменяются. Наиболее заметны изменения в ЭГ: так, например, в беге на 30 м процент В и В/СР увеличился на 30 %, а процент с Н и Н/СР уменьшился в десять раз, тогда как в КГ произошел спад. В показателях общей выносливости в ЭГ за счет перехода из группы СР в группу с В и В/СР процент увеличился с 43 до 63, а в КГ спад с 59 до 31%. Такие же примерно показатели и в остальных тестах. По нашему мнению, такой процент падения уровня физической подготовленности у студентов КГ может быть связан с тем, что некоторые из них сознательно не выполняют упражнения в полную силу, а только для того, чтобы уложиться в норматив на оценку три, что соответствует Н, Н/СР, СР. В целом, за время обучения в ЭГ наблюдаются положительные изменения.

Причиной данных изменений, на наш взгляд, является изменение содержательной части занятий за счет разделения на подгруппы с определенной двигательной направленностью и введения дополнительного комплекса упражнений на развитие «доминирующего» качества. Сочетание комплексов упражнений с основной нагрузкой урока 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 элементы соревновательной деятельности, неизменным при этом был большой эмоциональный подъем.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКА ВУЗА

Г.В. Ханевская, Г.Л. Миронова, Б.Ю. Несмелов

В условиях рыночных отношений система высшего образования страны должна обеспечивать успех выпускнику вуза как в чисто профессиональной области, давая ему основу, фундамент его профессиональной деятельности, так и в социальной сфере, формируя культуру личности и повышая его социальную защищенность. На современном этапе реформирования экономики высшая профессиональная школа качественно перестраивает основы подготовки специалистов с высшим образованием для того, чтобы в условиях интеллектуальной конкуренции можно было реализовать себя с полной творческой отдачей.

Ведущая роль в формировании и совершенствовании морально-нравственных и физических качеств студентов вузов отводится блоку гуманитарных и социально-экономических дисциплин, в том числе физической культуре и спорту, оказывающим значительное влияние на психические и физические качества будущего выпускника. В ряду воздействий других научных дисциплин на выпускника вуза физическая культура и спорт занимают важнейшее место, социальное, политическое, культурное и воспитательное значение которых возрастает в процессе развития современных производительных сил.

Акцент на активизацию роли личности в процессе нравственно-социального становления и физического совершенствования студента предполагает определенную оптимизацию внутренних и внешних условий его жизнедеятельности, гармонизацию «духа и тела». Потребности в физической