

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Л. М. Куземко, С. Е. Вятирец, В. И. Сердюк

*Черниговский государственный педагогический институт
им. Т. Г. Шевченко*

Проблемой профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры занимались О. В. Петуний, 1970, 1978, 1984; А. И. Панин, 1971; И. М. Ходорковская, 1979; А. А. Гужаловский, 1974 и др. Но тем не менее многие вопросы по этой проблеме с нашего взгляда остаются недостаточно изученными.

Задачей нашего исследования был поиск рациональной методики проведения занятий, обеспечивающей овладение техникой изучаемых видов успешную сдачу учебных нормативов.

Как известно, физические качества являются определяющими условием при выполнении учебных нормативов. Мы предположили, что, воздействуя на отстающее качество студентов, сможем повысить уровень двигательной подготовленности и тем самым успешно решить поставленную задачу.

На первом курсе юноши и девушки были разделены на занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта. В двухгодичном эксперименте приняли участие 35 юношей и 27 девушек. В начале и конце каждого учебного года мы определяли уровень физического развития и двигательной подготовленности (по 15 тестам).

Образовательные задачи и способы их решения во всех группах были идентичны. В конце основной части занятий предлагался материал для развития двигательных качеств. Студентам сообщался общий объем физической нагрузки прыжкового, бегового и скоростно-силового характера. Студенты, зная свои данные и сопоставляя их со средними своей группы, рассчитанными заранее, выполняли предложенный объем, варьируя длительность и интенсивность нагрузки с учетом выравнивания отстающего качества до уровня среднего.

Результаты исследования показали, что физическое развитие студентов не претерпело существенных изменений, а по показателям подготовленности во всех четырех группах произошли положительные изменения.

Достоверные изменения ($P < 0,05$) произошли у юношей, занимающихся циклическими видами спорта, по 13 показателям, у юношей ациклических видов спорта — по 11. У девушек, соответственно — по 12 и 7 показателям. Важным фактором подтверждения эффективности предложенной методики является то, что нагрузки, направленные на развитие физических качеств, оказали положительное воздействие на выполнение практических нормативов и технику их выполнения.