

формы занятий, приема контрольных нормативов и т.д.

В результате реорганизации значительно улучшилось планирование и контроль учебной работы на кафедре и факультетах, что позволило интенсифицировать учебный процесс в целом. В итоге, тот же контингент преподавателей кафедры обеспечивает учебный процесс по физическому воспитанию на трех курсах в форме основных занятий, вместо двух курсов ранее и факультативно на 4-5 курсах. Кроме этого, созданы самостоятельные курсы по ритмической и атлетической гимнастике, туризму, плаванию, спортивным играм, борьбе дзюдо.

Повысилась ответственность преподавателей за свой микроколлектив, улучшилось отношение к работе в целом, а те преподаватели, которым не под силу контроль и дисциплина вынуждены были уволиться. Предстоит дальнейшее совершенствование в структуре кафедры.

МЕТОДИКА ОТБОРА СТУДЕНТОК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО

ВОЛКОВ П.В.

/Минский государственный педагогический институт иностранных языков/

Качественная подготовка дзюдоисток в вузе во многом зависит от качества отбора, который является фактически непрерывным процессом, охватывающим все годы обучения в институте. Поэтому и организация отбора предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами.

В дзюдо отбор, по нашему мнению, следует приурочить к следующим этапам многолетнего учебно-тренировочного процесса в вузе. I этап - отбор для начальной спортивной подготовки и ориен-

тации к занятиям дзюдо - сентябрь-октябрь первого курса. II этап - отбор для становления спортивного мастерства после второго курса. III этап - отбор спортсменов для подготовки к достижению высшего спортивного мастерства IV-V курс.

На протяжении двух лет на кафедре физического воспитания МГИИИИ разрабатывалась система отбора для первого этапа из студенток первого курса для занятий дзюдо. I этап отбора связан с определением исходного уровня развития двигательных способностей новичков, состояния здоровья и желания заниматься дзюдо.

Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, указанным в таблице I, давшим возможность оценить соответственно уровень развития скорости, спортивно-силовых качеств, силы, выносливости. При оценке высокий уровень принят за 5 баллов, средний - 3 балла, низкий - 1 балл. Кроме тестов, указанных в таблице I, применяются специальные контрольные упражнения, это: кувырок вперед и гимнастический мост. При просмотре специального упражнения (кувырок вперед) мы обращали внимание прежде всего на скорость выполнения, правильность группировки.

Таблица I

Виды испытания	Баллы		
	5	3	1
Вес-ростовой показатель (индекс)	360 - 405	330 - 360 406 - 430	329 и меньше 431 и больше
Проба Рuffье (30 приседаний за 30 сек) Индекс	0 - 5	6 - 8	9 - 12
Бег 30м сходу (с) эл.	4,35	4,75	5,00
Прыжок в длину с места (см)	180	160	140

I	2	3	4
Бросок набивного мяча снизу вперед (1кг) (м)	14,00	11,00	9,00
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	15	11	7
Количество метров, пробегаемых за 12 мин	2600	2200	1900

Для оценки студентка выполняет на отрезке 15 м кувьрки на время: 6 сек.-5 баллов, 7,5 сек.-3 балла, 10 сек.-1 балл.

При просмотре специального упражнения (гимнастический мост) мы оценивали качество выполнения по следующим показателям: 5 баллов - руки прямые, пятки не оторваны от ковра, 3 балла - руки согнуты, пятки не оторваны от ковра, 1 балл - руки согнуты, пятки оторваны от ковра.

Практика показала, если студентка набирает по физической подготовке 25 и более баллов и 8 баллов в специальных тестах, то этого уровня достаточно, чтобы строить учебный процесс на I и II курсе по следующей схеме.

70% времени в учебном процессе на овладение техникой;

20% на развитие специальной физической подготовки;

10% на разностороннюю физическую подготовку.