

Учитывая условия будущей деятельности учителей естествознания и особенности воздействия стреленных видов спорта на организм, мы разработали программу занятий по ПИФП для экспериментальных групп. Основными средствами физической подготовки явились виды спорта и упражнения, которые развивают общую выносливость, силу, быстроту. Упражнения на выносливость в занятиях экспериментальных групп составляли 55-60% общего времени занятий. В контрольных группах занятия проводились по обычной методике. Тестирование проводилось в начале I-го и в конце II-го семестров. Батарея жестов включала в себя измерение жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки, результатов в беге на 60 м, прыжках в длину с места, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, тест Купера.

Результаты исследования показывают, что более высокий прирост получен в экспериментальных группах.

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ - КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ

ДАМАНКАС И. В.

/Литовская ветеринарная академия/

В литературе имеются данные о попытках совершенствования учебного процесса, его интенсификации, особенно учебного отделения.

Начиная с 1985 г. ряд групп основного отделения Литовской ветеринарной академии работают по принципу спортивных специализаций.

Предлагалось, что органическое сочетание материала одного из видов спорта (тяжелая атлетика, классическая борьба, дзюдо, ритмическая гимнастика) с дополнительным комплексом физических упражнений, направленных на компенсацию недостатков обусловленных спецификой базового вида спорта, обеспечат студентам более всестороннюю подготовленность и позволят выполнить все требования учебной программы.

Распределение студентов по учебным группам проводится на первом курсе в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности и желанию студента заниматься в одном из видов спорта.

Нам представляло интерес исследовать: как учебная работа по принципу спортивных специализаций влияет на интерес студентов, их физическое развитие, подготовленность, функциональное состояние.

Для исследования физического развития студентов определялись: рост, вес, динамометрия кистей, становая сила, объем грудной клетки, спирометрия.

Для исследования физической подготовленности были применены педагогические контрольные упражнения: для женщин - бег на 100 и 2000 м, сгибание и разгибание рук, прыжок в длину с места; для мужчин - бег на 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Для исследования функционального состояния использовались велоэргометр, спиролит, электрокардиограф, реакциометр.

Организация работы основного отделения по принципу спортивных специализаций показывает, что студенты более активно включились в учебные занятия, улучшилась посещаемость, работа стала более интересна.