

3. В условиях педагогического вуза необходимо разработать научно-обоснованную систему воспитательных и физкультурно-массовых мероприятий, направленных на формирование у студентов сознательного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

КРЯЖ В.Н.

/Белорусский институт физической культуры/

КРЯЖ-З.С.

/Минский медицинский институт/

Динамика физической подготовленности студентов зависит от эндогенных, экзогенных факторов и их взаимодействия. К числу эндогенных факторов следует отнести прежде всего генетически обусловленные особенности адаптации организма к тренировочной нагрузке. Это подтверждается наличием внутриклеточного регуляторного механизма формирования системного структурного следа, в основе которого лежит взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки (Меерсон Ф.З., 1967). Косвенным подтверждением влияния генетического фактора является избирательная предрасположенность студентов к достижению результатов в упражнениях силового, скоростно-силового характера или на выносливость (Кряж В.Н. и др., 1983).

Следующим эндогенным фактором, заслуживающим внимания, является уровень тренированности. Его влияние было установлено экспериментально на примере изменения силовой выносливости студентов (Кряж В.Н., 1969) и комплекса показателей, характеризующих общую физическую подготовленность студентов (Кряж З.С., 1975). Несмотря на повышение тренировочной нагрузки в рамках отведенного

лимита времени для занятий физическим воспитанием, с ростом тренированности наблюдается уменьшение приростов результатов.

Основным экзогенным фактором является тренировочная нагрузка на учебных занятиях физическим воспитанием. Об этом свидетельствуют особенности динамики показателей физической подготовленности студенток при нагрузках различной преимущественной направленности (Кряж Э.С., 1975).

На основании анализа динамики физической подготовленности студентов в течение учебного года было высказано предположение, что уровень результата, показанного в конце учебного года и его прирост за год находятся в определенной зависимости от исходного уровня физической подготовленности в начале учебного года. С целью проверки данного предположения было проведено исследование динамики физической подготовленности студенток основного отделения по комплексу тестов, достаточно разносторонне характеризующих уровень развития основных физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Рассчитывался индивидуальный прирост результатов за учебный год. Определялось влияние исходного уровня физической подготовленности на ее прирост и на конечный результат. С этой целью рассчитывался коэффициент детерминации (таблица I).

Значения коэффициентов детерминации Таблица I

Результаты	Бег 100 м	Бег 500 м	Прыжок в длину с разбега	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье	Метание гранаты
	n = 127	n = 128	n = 97	n = 131	n = 97
Исходный - конечный	41	35	33	28	41
Исходный прирост	30	47	31	34	20

Его величины свидетельствуют о влиянии исходного показателя физической подготовленности на ее динамику в течение учебного года.