

тированных видов спорта, проведение конкурсов, соревнований по профессионально-прикладной физической подготовке.

РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И НЕСТАНДАРТНОГО
ИНВЕНТАРЯ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИ-
ЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

КУДРИЦКИЙ В.Н.

/Брестский инженерно-строительный институт/

Педагогический эксперимент был проведен с целью выявления эффективности применения в учебном процессе дополнительного оборудования и нестандартного инвентаря, направленных на совершенствование физических качеств и повышение спортивного мастерства студентов. При организации учебных занятий по волейболу в основном учебном отделении мы предложили использовать нестандартную волейбольную сетку, установленную по длине спортивного зала, а при помощи подвесных створ зал разделили на три волейбольные площадки. Это дало возможность организовать учебные занятия отдельно для женщин и мужчин, объединить студентов по уровню физического развития, физической и технической подготовки. Такой подход к организации учебного процесса дает возможность использовать нестандартную волейбольную сетку для отработки технических приемов игры одновременно более 50 человек. По такой же методике были организованы учебные занятия по баскетболу. Разделив спортивный зал на три поперечные баскетбольные площадки и установив на них дополнительные щиты с корзинами и более 20 переносных стоек с кольцами, появилась возможность для отработки элементов техники игры большой группе студентов, с разделением их по полу, физической и технической подготовке.

Педагогические наблюдения показали, что внедрение в учебный процесс простейшего нестандартного инвентаря дает возможность увеличить моторную плотность занятий по волейболу с 20% до 86% и повысить показатель интенсивности по данным ЧСС со 140 до 160 ударов в минуту, а по баскетболу увеличивать моторную плотность занятий с 28% до 90%, при этом показатель интенсивности повысится со 140 до 170 ударов в минуту.

Одновременно мы предложили на каждом занятии выполнять мужчинам подтягивание на перекладине, два подхода по 5-7 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, два подхода по 15 раз и выпрыгивание из низкого приседа, два подхода по 10 прыжков. Женщинам было предложено выполнять наклоны туловища из положения сидя на полу, руки за голову, ноги закреплены, два подхода по 25 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, два подхода по 10 раз и по 20 прыжков на правой и левой ноге.

Проведенные исследования на большой группе студентов (1255 человек) дали возможность проследить за динамикой их физической подготовленности в течение учебного года (таблица I).

Средний показатель роста результатов физической подготовленности студентов БИСИ за 1986-1987 учебный год

Таблица I

Виды испытаний	Рост результатов	
	мужчины	женщины
Бег на 100 м (сек.)	0,39	0,34
Метание гранаты (см)	262	128
Прыжки в длину с разбега (см)	23,7	6,9
Кросс на 1000 м (сек.)	0,12	-
на 500 м (сек.)	-	0,13

I	2	3
Подтягивание на перекладине (к-во повт.)	1,26	-
Поднимание и опускание туловища (к-во повт.)	-	5,8

Результаты исследования показали, что использование в учебном процессе различного дополнительного оборудования и нестандартного инвентаря эффективно влияет на организацию учебного процесса по физическому воспитанию и приводит к повышению физической подготовленности, росту спортивного мастерства и увеличению работоспособности студентов.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОПРЕДЕЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

КУДРИЦКИЙ В.Н.

/Брестский инженерно-строительный институт/

АЛАБИН А.Г.

/Челябинский институт физической культуры/

ЗЯТКОВСКИЙ Ю.В.

/Хабаровский институт физической культуры/

Оценка, выставляемая в зачетную книжку, по пятибалльной системе по методике, предложенной Минвузом СССР, дает наглядную информацию о состоянии физического развития и физической подготовленности студента на протяжении всего периода обучения его в вузе.

Педагогические наблюдения, проведенные на большой группе студентов (1007 мужчин и 781 женщина), дали возможность определить уровень физической подготовленности и на этой основе разработать мероприятия, направленные на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию.