

тальной группе успешно сдали нормативы по физической подготовке. Повторный анкетный опрос выявил в экспериментальной группе достоверное ($P < 0,05$) улучшение отношения к физической культуре и спорту во всех показателях. Менее достоверное улучшение выявлено в выполнении утренней гимнастики. 96% студентов указали, что по возможности стараются как можно чаще заниматься физическими упражнениями. 48% опрошенных указали спорт как наиболее привычное занятие на досуге.

В контрольных группах не выявлено достоверного повышения интереса к занятиям физической культурой.

Таким образом, широкое использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию студентов способствует повышению эффективности обучения и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

ПУТИ ПЕРЕСТРОЙКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАСЬКОВ Л.И.

/Минский государственный педагогический институт им. А.М. Горького/

В физической культуре, как отрасли "причастной" к сохранению здоровья населения и увеличению продолжительности его трудового долголетия, перестройка должна обеспечить каждому человеку научно обоснованный нормативный уровень физической подготовленности. Реальность выполнения этой программы гарантируется социально-экономическими условиями нашего общества и современными методиками тренировки, направленными на увеличение резервных мощностей сердечно-сосудистой и других систем организма средствами физической культуры в сочетании с закаляющим влиянием окружающей среды. При этом эффективность работы отрасли и отдельных коллективов должна

определяться не успехами сборных команд или достижениями выдающихся атлетов, а, например, уровнем обращаемости трудящихся предприятия, сельсовета, района, города, области за медицинской помощью по целому ряду заболеваний (простудных, в значительной части сердечно-сосудистых и т.д.). Рентабельность предлагаемой направленности действия физической культуры, как отрасли обслуживающей и обеспечивающей физическое здоровье всего населения, а не отдельных групп бесспорна, так как для реализации перестройки необходимы лишь организационные меры.

Нуждается в связи с этим в соответствующем совершенствовании и процесс физического воспитания всей вузовской системы, в том числе и в педагогических институтах, который необходимо переориентировать с преимущественно контрольно-тренировочного на учебно-методический. Главная стратегия этого направления предусматривает формирование у будущего учителя глубоких убеждений в возможности и необходимости сохранения и увеличения резервов организма научно обоснованной системой физических упражнений. Этому должен служить процесс основательного изучения теоретического раздела программы и практическое обучение каждого студента методике оздоровительной тренировки с основами самостоятельного контроля ее эффективности. Лишь на этом осмысленном знании реально воспитание у студенческой молодежи потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями, которая должна способствовать сохранению их физического здоровья всю жизнь.

Для более эффективного контроля динамики физической подготовленности студентов, на основе предлагаемого подхода, необходимо увеличить количество массовых соревнований. На смену эпизодическим, в известном смысле, случайным мероприятиям, должна прийти научно обоснованная система, тесно увязанная с изучаемыми дисципли-

нами. Результаты каждого соревнования необходимо фиксировать и сохранять (накапливать банк данных) для последующего анализа. Зачетные требования для студентов должны определяться знаниями теоретического раздела, техники выполнения изучаемых видов спорта и положительной динамикой уровня физической подготовленности.

Предлагаемые изменения в физической культуре повьсят работоспособность трудящихся за счет оптимизации их умственной и физической жизнедеятельности.

ИССЛЕДОВАНИЕ БЕГОВОЙ И БАРЬЕРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

МАЙШУТОВИЧ М.М., ЛОБАНОВ А.Л.

/Минский радиотехнический институт/

Изучение состояния физической подготовленности барьеристов различной квалификации и путей ее совершенствования являются важным этапом в многолетней подготовке спортсменов. При этом большую практическую ценность представляет определение наиболее эффективных путей взаимодействия физической подготовленности, а именно - выбор рационального соотношения беговой и барьерной подготовки.

В известной нам литературе сведения по данному вопросу освещены не достаточно полно.

В настоящем исследовании нами были поставлены задачи - изучения особенности динамики показателей беговой и барьерной подготовленности у бегунов различной квалификации на 400 м с барьерами; выявления взаимосвязей исследуемых показателей с результатом основного спортивного упражнения.

Исследования проведены в соревновательном периоде на спортсменах различной квалификации. Обследовано 72 барьериста (16 мас-