

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК

ОГОРОДНИКОВ С.С., ЛОСЕВА И.И.

/Белорусский государственный институт народного хозяйства имени В.В. Куйбышева/

С целью изучения эффективности привлечения студенток к выполнению домашних заданий по физическому воспитанию в 1986-1987 учебном году в Белорусском государственном институте народного хозяйства имени В.В. Куйбышева был проведен годичный педагогический эксперимент. В нем приняли участие 73 студентки I курса основного учебного отделения, из числа которых были укомплектованы 4 экспериментальные группы. Данные сравнения с помощью t -критерия Стьюдента свидетельствовали о статистически недостоверном различии большинства средних показателей физической подготовленности студенток, входящих в эти группы.

Во всех группах учебные занятия по физическому воспитанию проводились по единой методике в соответствии с программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений. В первой группе студенткам выдавались одинаковые домашние задания, которые предлагалось им выполнять самостоятельно. Во второй - студентки выполняли домашние задания, а также с помощью перцентильных таблиц оценивали свой уровень физической подготовленности и принимали участие в определении тренировочной нагрузки. Кроме этого им сообщался тот результат, который они должны были показать в конце учебного года. В третьей группе кроме изложенной выше программы студенткам сообщались знания, необходимые для самостоятельных занятий, повышающие уровень их методической подготовленности. В четвертой группе домашние задания по физическому воспитанию не выдавались. Выполнение домашних заданий контролировалось с помощью

специально разработанной методики.

В начале и в конце учебного года проводились контрольные испытания по 8 упражнениям, которые достаточно полно характеризовали уровень развития основных физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Кроме этого, в середине I и II семестров и в конце I семестра в зале проводилось тестирование по 5 упражнениям, входящим в контрольный комплекс. С целью выявления наиболее эффективной методики занятия проводился межгрупповой и внутригрупповой статистический анализ результатов тестирования.

Данные межгруппового анализа в конце учебного года свидетельствовали о более выраженной неоднородности средних показателей физической подготовленности по сравнению с началом учебного года. Наиболее выраженный прирост результатов был установлен в III экспериментальной группе.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КОНТРОЛЕ ЗА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ ПЛОВЦОВ

ПАСИЧНИЧЕНКО В.А., ПАРФЕНОВ В.А.

/Минский радиотехнический институт, Киевский институт гражданской авиации/

Целью данного исследования являлось определение информативности специальной подготовленности пловца, включающей показатели специальных физических качеств и сердечного ритма в контроле за величиной тренировочных нагрузок.

В эксперименте участвовали три группы высококвалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем и выполнявших программу повторных (в течение двух дней