

1. Оздоровительная. Могут быть использованы как фактор устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Решают задачи активного отдыха.

2. Воспитательная. Наряду с физическим осуществляется нравственное, идейное, умственное, эстетическое воспитание.

3. Социальная. Способствует внедрению физической культуры в образ жизни студентов.

4. Образовательно-тренировочная. Способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных умений и навыков, физических качеств.

ОЦЕНКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

ГЛАЗЬКО Т.А., ЗАГУСКИН Э.А., КАЛИНА О.Е., ГОРДЕЙКО Г.И.
/Минский государственный педагогический институт иностранных языков/

Целью настоящей работы являлось изучение динамики показателей, характеризующих физическую подготовленность студенток 17-19 лет, при применении различных программ тренировочных воздействий.

В исследовании приняло участие 4 группы по 22 человека. Группы А и Б специализировались в игровых видах спорта (волейбол и баскетбол); В и Г являлись группами общей физической подготовки (ОФП). Все занятия в группах велись в соответствии с действующей программой физического воспитания. Особенностью программы, реализуемой в группе А было дополнительное 3-е занятие, направленное на совершенствование техники игры в волейбол; в группе В - длительная разминка, включающая упражнения на разви

тие мышц брюшного пресса, ног и др.; в группе В - превалирование объемов работы аэробного характера. Группа Г - занималась по общей программе для учебных групп ОМП.

Исследования проводились с октября 1986 по октябрь 1987 года. Физическая подготовленность студенток оценивалась по показателям тестов, рекомендованным программой по физическому воспитанию,

Анализ результатов исследования свидетельствует о различиях в приросте показателей физической подготовленности студенток экспериментальных групп. Как и предполагалось, наивысшие показатели выносливости были отмечены в группе В (2397,8-119,4 м), прирост данного результата в группе составил 10,7% от исходного уровня. Скорость бега у волейболисток и баскетболисток увеличилась на 2,5 и 1,6% соответственно.

В группах ОМП произошло снижение данного показателя. У студенток всех групп был отмечен достоверный прирост скоростно-силовых качеств (в среднем на 14,7%), что создало предпосылки для успешной сдачи ими норматива комплекса ГТО по метанию гранаты. Прирост силы мышц брюшного пресса за период эксперимента составил 58,8% в группе Б; 39,3; 38,0 и 7% в группах А, В и Г соответственно.

Анализ динамики показателей физической подготовленности студенток убедительно свидетельствует о том, что:

- трехразовые занятия, применяемые в группе А, обеспечили значительный (по сравнению с исходным уровнем и другими группами) прирост показателей физической подготовленности студенток, что позволяло им в 85% случаев сдать нормы комплекса ГТО по легкой атлетике, в том числе 30% на золотой значок;

- дополнительное время, отводимое в группе Б на развитие силы различных групп мышц, в частности мышц брюшного пресса, позволило значительно увеличить результат (с $32,0 \pm 6,6$ до $50,8 \pm 4,5$ раз) в этом виде программы. Однако данная схема занятий не обеспечила повышения выносливости, о чем свидетельствует снижение результата в тесте Кулера на 4,4% ($P > 0,05$);

- превалирование объемов работы аэробного характера в занятиях группы В обеспечило наибольшее по сравнению с исходным уровнем и другими группами увеличение показателя выносливости, 89% из 100% сдавших норматив в кроссе на 2000 м показали результат, соответствующий золотому значку;

- общая программа, рекомендуемая для групп ОФП не обеспечивает достоверного прироста физических качеств студенток, а способствует лишь поддержанию начального уровня их физической подготовленности.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ

ГОВОРОВ Н.Г.

/Белорусский политехнический институт/

Изучалось влияние темпа и длин. "шага" на скорость плавания у студентов на этапе начальной тренировки. В течение 1986-1987 учебного года в контрольных стартах и соревнованиях производился подсчет циклов гребковых движений и 13 студентов при проплывании дистанции 100 м кролем на груди. Темп и длина "шага" определялись по методике В.Д. Брагиной и В.Ф. Китяева (1967). Средние значения указанных параметров представлены в таблице.