

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.

У мужчин по весовому и ростовому тесту самую низкую оценку, т.е. единицу, получило 14,6% студентов 1-4 курсов, а двойку - 14,5% занимающихся. Удовлетворительную оценку получило 28,8% студентов, четверку - 39,6%. И только 2,5% студентов показали результат на отлично. По функциональной пробе процентный показатель положительных оценок был намного выше, чем отрицательных. Он составил 1,8% на единицу, 4% - на двойку, 27,9% студентов получили тройку, 49,1% - четверку и 17,3% занимающихся получили пятерку. В беге на 100 м результат на отлично показало 34,8% студентов, на хорошо сдало 32,5% занимающихся, на тройку - 16%, 4,3% студентов получили двойки и 0,43% единицу. В прыжках в длину с места только 2,3% студентов получили самую низкую оценку, 10,5% занимающихся сдали норматив на двойку, 42,1% студентов получили тройку, 25% сдали на четверку и 19,2% студентов получили пятерку. В подтягивании на перекладине 49,5% студентов получили удовлетворительную оценку, 22,1% занимающихся сдали норматив на хорошо, 4% - получили пятерки, а остальные - 5,7% студентов были аттестованы на единицу и 16,8% на двойку.

У женщин по показателю весо-ростового теста получили оценки: единицу - 18,2%, двойку - 15,2%, тройку - 27,7%, четверку - 37,9% и пятерку - 0,97% занимающихся. По функциональной пробе - 5,8% студентов получили единицу, 6% - двойку, 30,3% - тройку, 46,7% - четверку и 12,2% - пятерку. В беге на 100 м результат на единицу показало 0,6% студенток, 15,9% - получили двойку, 26,7% - аттестованы на тройку, 47,3% студенток сдали норматив на хорошо и 20,2% - получили пятерку. В прыжках в длину с места - 0,4% занимающихся сдали норматив на единицу, 2,3% - на двойку, 28,7% - получило тройку, 47,7% - четверку и 22,4% - на пятерку. В поднимании туловища норматив сдали на единицу - 3,8% занимающихся, 8,3% студенток получили двойку, 31,8% - выполнили норматив на удовлет-

ворительно, 55,3% - на хорошо и 3,6% - на отлично. Анализ полученных данных позволил сделать некоторые выводы и обобщения. У мужчин наблюдается низкий уровень скоростно-силовой и особенно силовой подготовки, а женщины имеют низкий уровень в развитии силы и быстроты.

Дифференцированный подход в определении физического развития и физической подготовленности студентов имеет перспективное направление. Во-первых, студент получает информацию о своем развитии в начале учебного года и может за счет самостоятельных тренировок повысить уровень своей физической подготовленности. Во-вторых, преподаватель может конкретно объединять студентов в группы по уровню физической подготовленности и предлагать им выполнять специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ У СТУДЕНТОК С ДЕФОРМАЦИЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПО ДАННЫМ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

КУДРИЦКИЙ В.И., АНАНИЧ Л.Н.
/Минский институт культуры/
ШАЛАТОНИНА О.И.

/Белорусский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии МЗ БССР/

Вопросы реабилитации ортопедических заболеваний у студентов средствами физического воспитания в вузе изучены крайне недостаточно. Исходя из этого, мы поставили перед собой следующие задачи: 1. Используя объективный метод исследований - электромиографию, изучить функциональное состояние мышц у студенток, больных сколиозом. 2. Оптимизировать методику физического воспитания, включив в нее специальные упражнения и домашние задания.