

более современные методы и средства при подготовке спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Эффективным средством при подготовке спортсменов может быть использование в учебном процессе специальных тренажеров, направленных на техническую и специальную физическую подготовку занимающихся.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА И ТРЕНАЖЕРЫ КАК СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В.Н.Кудрицкий, В.Ф.Козлов, В.И.Стадник

Одной из форм подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства является система высшей школы. Уровень требований, предъявляемых к будущим специалистам, с каждым годом возрастает. Это вызывает необходимость систематически совершенствовать учебный процесс по всем дисциплинам, в том числе и по физическому воспитанию. Данные полученные нами в результате изучения динамики физической подготовленности студентов за период обучения их в вузе, говорят о том, что большинство студентов не выполняют установленные программные нормативы. На первом курсе в контрольных испытаниях не выполнили нормативы 61,8%, в итоговых 42%. На втором курсе - соответственно 59,9% и 30%. На третьем - 51,9% и 47,5%. Как видно, у студентов первых и вторых курсов систематически занимающихся физическими упражнениями результаты улучшаются по всем видам испытаний. На первом курсе слабые результаты показывают студенты в беге на 3000 м, в подтягивании на перекладине, прыжках в длину с разбега, в беге на 100 м в повороте туловища на перекладине. На втором курсе эти показатели улучшаются, а на третьем курсе снижаются и в большинстве случаев остаются на уровне контрольных данных.

Одним из вопросов, требующих дальнейшего творческого исследования, является обоснование средств и методов повышения эффективности занятий по физическому воспитанию. Эти методы должны быть направлены на развитие двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Решение проблемы на наш взгляд, должно осуществляться путем как совершенствования традиционных, так и применения новых средств и методов физического воспитания, осуществляемых на основе изобретательности и целенаправленности учебного процесса. Главной

задачей этих мероприятий является активный поиск более прогрессивных организационных форм, средств и методов, применяемых в учебном процессе. Это предъявляет особые требования к планированию и организации занятий по физическому воспитанию студентов. При этом особое значение приобретают вопросы научно обоснованного определения и контроля за физической подготовленностью и общей работоспособностью занимающихся. Так как уровень физической подготовленности студентов находится в прямой зависимости от организации учебных занятий и использования наиболее целесообразных средств и методов повышения эффективности учебного процесса. В связи с этим методика подготовки студентов к сдаче нормативов по физической подготовленности требует существенного изменения. Значительную роль в решении этой задачи играет вопрос технизации учебного процесса. К средствам физического воспитания, обеспечивающих эффективность учебного процесса, главным образом следует отнести рекомендации специальной методической литературы по отдельным вопросам физической культуры и спортивной тренировки, а также различные технические средства обучения, тренажеры и тренировочные устройства.

Для эффективной организации учебного процесса по физическому воспитанию мы рекомендуем использовать тренажеры различных конструкций, направленных на развитие силы и ловкости, лестницы под различным наклоном, рукоходы различной длины и высоты, направленных на развитие силовой и скоростно-силовой подготовке студентов, необходимых при выполнении контрольных упражнений согласно требований учебной программы.

СИСТЕМА "У-ШУ" КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.П.Артемов, О.В.Крыловский

Система воспитания, образ жизни и восточное единоборство "у-шу" имеет глубокие исторические корни (Г.В.Попов, 1991; К.М.Барский, 1992; О.А.Сагоян, 1989; А.Е.Тарас, 1992 и др.).

Оказывая комплексное воздействие на организм, упражнения этого вида считают в себе воздействие на суставы, мышцы и сухожилия, имеют элементы дыхательной гимнастики, акупунктуры и общего (классического) характера массажа.