

В.Н.Кудрицкий, к.в.н.,
 А.С.Борисевич,
 С.З.Тыщенко,
 Л.И.Заброс. 1а
 (г.Брест)

**О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
 НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
 ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Решения XXVI съезда КПСС, постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" обязывают преподавателей искать более эффективные средства и методы физического воспитания с целью оптимизации учебного процесса. Это обусловлено тем, что бурное развитие техники и быстрый рост интенсификации производства на основе научно-технического прогресса непрерывно снижают двигательную активность человека.

Наблюдаемый низкий уровень двигательной активности студентов на занятиях по физическому воспитанию объясняется тем, что двухразовые занятия, проводимые по общепринятой методике, не обеспечивают оптимальной физической подготовки студентов.

В этой связи кафедра физвоспитания провела исследование в двух учебных группах, направле чое на выявление эффективной методики построения учебных занятий. С этой целью в контрольной группе (КГ) около 5% времени учебного занятия отводилось на обучение технике упражнений и совершенствование ее в отдельных видах спорта, а остальное время на развитие основных физических качеств. В этой группе повышение уровня физической подготовки студентов проводилось за счет преимущественного развития скоростно-силовых качеств посредством проведения спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений.

В экспериментальной группе (ЭГ) 30% времени учебного занятия было отведено для формирования двигательных навыков, а 70% - для развития основных физических качеств путем разработанной кафедрой физвоспитания методики комплексного использования в учебном процессе тренажеров, дополнительного оборудования и традиционных средств и методов физического воспитания.

В результате исследований было выявлено, что наиболее эффективным вариантом организации учебного процесса является предложенная методика построения учебных занятий в экспериментальной группе.

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе результаты в беге на 100 м и 1000 м, в метании гранаты, в подтя-

гивании на перекладные увеличились на статистически значимую величину (с вероятностью $P \geq 0,99$) (Табл. I).

Достоверность различий между средними показателями сдвигов в контрольно-педагогических испытаниях студентов контрольной и экспериментальной групп

Таблица I

Группы	Статистические параметры	Бег на 100 м	Бег на 1000 м	Метания гранаты	Прыжок в длину с разбега	Подтягивание
КГ	\bar{x} $\pm S\bar{x}$	0,2	5,6	213,4	9,7	1,3
ЭГ	\bar{x} $\pm S\bar{x}$	0,6	11,9	300,0	43,8	3,7
КГ-ЭГ	t $1-P$	-4,62	-3,55	-12,8	-2,68	-5,21
		0,01	0,01	0,01	0,05	0,01

Применение разработанной кафедрой физвоспитания методики в учебном процессе позволило повысить результативность при выполнении контрольно-педагогических испытаний и норм комплекса ГТУ. Существенный сдвиг при сдаче норм комплекса ГТУ произошел в экспериментальной группе (45,1%). В контрольной группе этот показатель был равен 21,2%, т.е. ниже в 2 раза.

Такое направление в физической подготовке студентов дает возможность не только в более короткие сроки решать вопросы дальнейшего совершенствования физических качеств и прикладных навыков, необходимых студентам в процессе их будущей трудовой деятельности, но и оказывает влияние на дальнейшее укрепление их здоровья.

Исходя из полученных результатов эксперимента, можно заключить, что комплексное применение тренажеров и нестандартного оборудования в сочетании с традиционными средствами и методами физического воспитания более эффективно по сравнению с общепринятой методикой построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Это говорит о том, что предлагаемая методика подготовки значкистов ГТУ в условиях института может быть применена в вузах страны различного профиля.