

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – 21 с.
2. Илларионов, Г. Г. Сравнительная характеристика психологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы у велосипедистов / Г. Г. Илларионов // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 5-13.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 432 с.
4. Небылицын, В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицын. – М., Педагогика, 1990. – 408 с.
5. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

УДК 796.0

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

В деятельности вузов по физической подготовке студентов имеются недостатки. Среди них особо выделяются следующие: отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, недостаточная степень освоенных студентами навыков самостоятельных занятий физической культурой, уменьшение двигательной активности (гиподинамия). Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. Учебный день студента насыщен значительными эмоциональными нагрузками.

Практика физического воспитания в вузе свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студентов, особенно девушек. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок на основе разработанных современных методик с соблюдением основных принципов физического воспитания.

Академик В. В. Парин [1] писал, что двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, которые определяют уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддер-

жания оптимального тонуса центральной нервной системы, обеспечивают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата.

Естественно возникает необходимость в создании и внедрении в учебный процесс таких технологий, которые позволят эффективно воздействовать на функциональные возможности организма студенческой молодежи, в результате чего повысится их уровень физической подготовленности.

Цель исследования – усовершенствование методики физической подготовки студенток с целью повышения уровня их физической подготовленности.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных материалов.

Исследование было организовано и проведено в г. Бресте на базе УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина». Было создано две группы из числа студентов первого курса исторического и юридического факультетов. Одна группа – экспериментальная, состояла из девушек исторического факультета – 17 человек. Другая группа – контрольная, в состав ее входили девушки юридического факультета – 14 человек.

В контрольной группе занятия проводились по физической культуре по общепринятой программе. В экспериментальной группе в каждом занятии 15-20 минут отводилось специально разработанной программе. При этом особое значение в улучшении физической подготовленности имело применение комплексов, состоящих из общеразвивающих упражнений глобального воздействия на организм девушек (к сожалению, нет возможности их расположить в данной статье). Комплексы включались в первую половину основной части занятий и выполнялись на протяжении трех месяцев.

Предварительные измерения проведены до начала эксперимента, а все последующие – в начале очередного месяца. Эффективность программ определялась путем сравнения фиксируемых изменений двигательной подготовленности и функциональных возможностей девушек экспериментальной и контрольной групп.

Было проведено предварительное исследование физической подготовленности девушек студенток первого курса исторического и юридического факультетов для выяснения их двигательной подготовленности, которая была заложена в школьные годы.

Естественно, возникает необходимость в создании и внедрении в учебный процесс таких методик, которые позволят эффективно воздействовать на функциональные возможности организма студенческой молодежи, в результате чего повысится их уровень физической подготовленности.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности студенток исторического и юридического факультета за первый месяц эксперимента

Показатели	Результаты исходные - промежуточные	Статистические параметры					
		Исторический факультет		Юридический факультет		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Челночный бег 4 × 9 м (с)	Февр. – исх, март – пром.	12,4 11,8	0,64 0,58	11,8 11,5	0,58 0,72	3,331 1,037	< 0,05 > 0,05
Прыжок в длину с места (см)	Февр. – исх, март – пром.	162,2 168,3	18,6 17,2	170,1 172,5	17,0 15,4	1,503 0,457	> 0,05 > 0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	Февр. – исх, март – пром.	37,5 39,8	4,45 4,20	40,2 41,4	3,83 3,50	2,205 1,578	< 0,05 > 0,05
Подтягивание на низкой перекладине из вис лежа (кол-во раз)	Февр. – исх, март – пром.	5,2 7,8	2,34 2,40	4,9 6,0	2,78 2,13	0,395 2,690	> 0,05 < 0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	Февр. – исх, март – пром.	+11,40 +10,50	5,68 5,07	+9,64 +8,78	6,90 6,27	0,905 1,021	> 0,05 > 0,05

Проведенные исследования на протяжении одного месяца занятий позволили констатировать улучшение показателей физической подготовленности студенток исторического факультета, но эти показатели не носили статистически значимых различий с показателями физической подготовленности студенток юридического факультета (таблица 1).

Анализируя показатели физической подготовленности за период второго месяца эксперимента, следует отметить, что в контрольной группе (студенток юридического факультета) существенных изменений не произошло (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей физической подготовленности студенток исторического и юридического факультета за второй месяц эксперимента

Показатели	Результаты промежуточные и конечные	Статистические параметры					
		Исторический факультет		Юридический факультет		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Челночный бег 4 × 9 м (с)	март – пром, апрель – кон.	11,8 11,2	0,58 0,45	11,5 11,6	0,72 0,40	1,037 2,389	> 0,05 < 0,05
Прыжок в длину с места (см)	март – пром, апрель – кон.	168,3 178,9	17,2 10,1	172,5 170,2	15,4 12,2	0,457 2,639	> 0,05 < 0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	март – пром, апрель – кон.	39,8 44,7	4,20 3,27	41,4 42,0	3,50 3,51	1,578 2,699	> 0,05 < 0,05
Подтягивание на низкой перекладине из вис лежа (кол-во раз)	март – пром, апрель – кон.	7,8 12,9	2,40 4,01	6,0 8,5	2,13 2,58	2,690 4,425	< 0,05 < 0,01
Наклон вперед из положения сидя (см)	март – пром, апрель – кон.	+10,50 +11,30	5,07 4,89	+8,78 +9,85	6,27 6,39	1,021 0,864	> 0,05 > 0,05

Иная картина показателей физической подготовленности имела место в экспериментальной группе. Прежде всего, здесь важно подчеркнуть, что в процессе эксперимента произошли существенные сдвиги во всех показателях физической подготовленности студенток исторического факультета, за исключением показателей теста на подвижность в суставах (наклон вперед из и. п. сидя).

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей физической подготовленности, проведенный после эксперимента, свидетельствует, что в экспериментальной группе девушек исторического факультета, где применялась разработанная программа с силовой направленностью физической подготовки, произошли статистически значимые различия в сравнении их с данными контрольной группы девушек юридического факультета.

Выводы. Проведенное исследование убедительно показало, что дозированные физические упражнения в том объеме и при той методике реализации, которые были разработаны нами, повышают двигательную подготовленность девушек исторического факультета. В конечном итоге позитивные сдвиги в двигательной подготовленности и функциональных возможностей студенток исторического факультета нашли отражение в

статистически достоверных различиях с показателями контрольной группы (студенток юридического факультета).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Парин, В. В. Образ жизни и профилактика сердечнососудистых заболеваний / В. В. Парин // Вестник АМН СССР. – 1965. – № 6. С. 5-9.
2. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособ. для вузов / И. Г. Бердников и др. ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 239 с.