

тивно использовать. Это – своеобразный сигнал того, что тренер не применял правильный подход при его отработке. Необходимо в самом начале отрабатывать простой вариант без защиты и с точной первой передачи.

Заключение. В условиях подготовки, моделирующих соревновательную деятельность, следует совершенствовать игровые варианты, применяя целевую установку со стороны тренера. Интерес игроков растет, так как они вынуждены самостоятельно принимать решение, находя выход из сложившейся ситуации, применяя различные способы для того, чтобы атакующий вариант был эффективным против появившейся защиты. Такая отработка требует долговременного и систематического повторения, чтобы игроки привыкли применять вариант во всех возможных ситуациях. Этим самым развивается тактическое мышление отдельных игроков. Отработка производится до тех пор, пока игроки не начнут реагировать на возникшую ситуацию правильным выбором паса, удара и т.п. таким образом чтобы был гарантирован эффект варианта против сконцентрированной защиты. После такой отработки у игроков наблюдается определенная удовлетворенность. Они знают, что справятся с любой игровой ситуацией и что возможная неудача их не пугает - они и дальше с успехом будут применять отработанный атакующий вариант и в более сложной игре, доведя до совершенства взаимопонимание, будут точно знать, как товарищ по команде реагирует на определенную ситуацию, и в случае неправильной реализации хорошего замысла одним из игроков, допустившим ошибку, правильно реагируют и пытаются исправить ситуацию без негативных последствий для команды. Такая команда и будет психически уравновешенным коллективом, что дает возможность при встречах с большой нагрузкой на психику показать максимальный результат.

Список литературы

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: / Ю.Н. Клещев. – М.; СпортАкадемПресс. – 2002. – 189 с.
2. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск. – 2007. – 329 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. – М.; ФиС. – 2007. – 180 с.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*А.К. Сучков
Витебск, УО «ВГАВМ»*

В настоящее время особое значение приобретает совершенствование учебного процесса, трансформация его содержания и организации в более качественное состояние [1]. Вместе с тем, в современной литературе по проблемам высшего образования отмечен некоторый консерватизм существующей системы физического воспитания студентов вузов [2]. Предлагаемое нами решение указанной проблемы – в сочетании на учебных занятиях по «Физической культуре» программного материала (традиционный компонент) с углубленным изучением предоставляемого на выбор вида спорта (вариативный компонент). Использование вариативного подхода позволяет решать не только физкультурно-спортивные задачи, но и формировать профессионально-направленное физическое воспитание

студентов, что отвечает современным тенденциям развития физической культуры и спорта в системе образования.

Целью наших исследований является научное обоснование использования вариативного компонента в учебной дисциплине «Физическая культура» для подготовки студентов к работе в сельском хозяйстве.

Материал и методы. Объект исследований – процесс физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. Предмет исследования – методика повышения уровня физической подготовленности студентов средствами наиболее популярных у данного контингента видов спорта. Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент.

Специфика сельскохозяйственного производства требует от специалистов высокого уровня развития физических качеств, необходимых для решения производственных задач. Традиционно физические качества в процессе физического воспитания студентов совершенствуются безотносительно к конкретной трудовой деятельности и готовность к ней достигается лишь частично, что подтверждает отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов [3].

Результаты и их обсуждение. В проведенном исследовании изучение программно-нормативных документов, социологические опросы, сравнительная характеристика спортивной борьбы и работы в сельском хозяйстве как видов деятельности явились основанием для проведения педагогического эксперимента. Целью эксперимента являлось определение эффективности использования тренировочных средств спортивной борьбы для развития профессионально-значимых физических качеств и повышения общего уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты УВО БГСХА (ЭГ: $n = 16$ и КГ: $n = 16$) и УВО ВГАВМ (ЭГ: $n = 14$ и КГ: $n = 14$) на первом (2004/2005 уч. год), втором (2005/2006 уч. год), и третьем (2006/2007 уч. год) курсах обучения. В контрольных группах (КГ) студенты занимались по базовой учебной программе «Физическая культура» для основных отделений, утвержденной учебно-методическим советом вуза, с использованием традиционных методик развития физических качеств. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась согласно разработанной автором модели по экспериментальной методике. Экспериментальным фактором являлось приоритетное развитие выносливости и силы в специализированных отделениях борьбы. Средствами развития указанных физических качеств являлись упражнения специальной подготовки борца и упражнения общефизической подготовки. Занятия по легкой атлетике, лыжам, а также мероприятия, проводимые для студентов всего курса (потока), согласовывались с учебными планами кафедры физического воспитания и спорта. Согласно рабочей гипотезе, на учебно-тренировочных занятиях построенных таким образом, наиболее качественно совершенствуются все виды выносливости, а также силовые способности.

Уровень физической подготовленности (УФП) студентов УВО БГСХА и УВО ВГАВМ определялся по нормативам, утвержденным учебно-методическими советами вуза на основании учебной программы «Физическая культура». Оценки УФП в баллах в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Оценки УФП по результатам тестирования студентов БГСХА

| Статистические показатели | ЭГ n = 16 | КГ n = 16 | Достоверность различий ЭГ и КГ (p) |
|---|--------------|--------------|---------------------------------------|
| Исходные (09.2004 г.) X±m | 3,06±0,19 | 3,00±0,13 | 0,7737 |
| Итоговые (05.2007 г.) X±m | 3,81±0,10 | 3,44±0,13 | 0,0285 |
| Достоверность различий 09.2004 г. и 05.2007 г. (p) | 0,0005 | 0,0038 | |

Таблица 2 – Оценки УФП по результатам тестирования студентов ВГАВМ

| Статистические показатели | ЭГ n = 14 | КГ n = 14 | Достоверность различий ЭГ и КГ (p) |
|---|--------------|--------------|---------------------------------------|
| Исходные (09.2004 г.) X±m | 3,00±0,21 | 3,14±0,21 | 0,6349 |
| Итоговые (05.2007 г.) X±m | 3,86±0,10 | 3,43±0,17 | 0,0081 |
| Достоверность различий 09.2004 г. и 05.2007 г. (p) | 0,0011 | 0,2631 | |

Эффективность апробированной в формирующем эксперименте авторской методики определилась статистически значимым повышением уровня физической подготовленности, причем у студентов ЭГ оценки искомых показателей достоверно выше оценок студентов КГ.

Анализировать результативность педагогического взаимодействия, реализуемого экспериментатором, и оценивать эффективность освоения студентами спортивной борьбы в учебном процессе аграрного вуза позволило педагогическое наблюдение. Результаты невключенного наблюдения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе, контрольных и зачетных тестирований студентов УВО ВГАВМ (сентябрь – январь 2011 г.) подтверждают отмеченную нами ранее [4] целесообразность использования методик развития физических качеств и повышения общего уровня физической подготовленности посредством неуглубленного изучения выбранного вида спорта.

Заключение. Результаты проведенных исследований являются обоснованием использования вариативного компонента (спортивной борьбы) в учебной программе дисциплины «физическая культура». Теоретическое обоснование базируется на принципах гуманизации и прикладности. Гуманизация обуславливает выбор студентами вида спорта, совершенствование в котором является фактором мотивации к учебным занятиям по «Физической культуре». Прикладность заключается в формировании направленности процесса физического воспитания на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности. Практическое обоснование заключается в том, что определенным образом построенные занятия спортивной борьбой в процессе физического воспитания способствуют эффективному развитию у студентов аграрных вузов необходимых для их будущей профессиональной деятельности физических качеств и повышению общего уровня физической подготовленности.

Список литературы

1. Шилько, В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // [Теория и практика физ. культуры](#). – 2003. – № 9. – С. 33–36.
2. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // [Теория и практика физической культуры](#). – 2004. – № 2. – С. 54–61.

3. Рудницкий, В.И. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях спортивной борьбой в аграрном вузе / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 34–38.
4. Рудницкий, В.И. Разработка экспериментальной программы по спортивной борьбе как средства повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 38–42.

ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ВУЗЕ

*Е.Н. Толочко, С.Л. Сороко, И.Г. Шатуха, Е.П. Масеенок
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Качество управления процессом спортивного совершенствования студентов-спортсменов во многом зависит от определения количественных характеристик различных сторон их физического состояния и методов контроля, которые позволяют оценивать эффективность выполняемых упражнений и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Цель нашего исследования – определение комплекса характеристик физической подготовленности студенток-волейболисток различной квалификации (от новичков до 2-го взрослого разряда), а также создание простой, но достаточно информативной системы контроля за динамикой совершенствования их физических качеств.

Результаты и их обсуждение. Разработанные и апробированные нами, на протяжении нескольких лет в группах спортивного совершенствования по волейболу УО «ВГУ им. П.М. Машерова» и УО «ВГМУ» контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности студенток-волейболисток представлены в таблице 1.

Таблица 1. Характеристики физической подготовленности студенток-волейболисток

| № п/п | Оценка по 10-бальной шкале / Норматив | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 235 | 245 | 255 |
| 2 | Прыжок вверх толчком двумя ногами, см | 33 | 37 | 41 | 45 | 49 | 53 | 57 | 61 | 65 | 69 |
| 3 | Максимальная отметка, до которой волейболистка достает рукой в прыжке, см | 245 | 250 | 255 | 260 | 265 | 270 | 275 | 280 | 285 | 290 |