

Комитет по физической культуре и спорту
Воронежского облисполкома

Воронежский филиал Московского областного
Государственного института физической культуры

Воронежское областное научно-производственное
объединение по физической культуре и спорту

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
И ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(Тезисы областной научно-практической конференции)

Воронеж
Ноябрь 1988 г.

2. Самостоятельные занятия гиревым спортом. Как 'правило, спортсмены-гиревики быстро осваивают технику упражнений и *при* необходимости (каникулы, стройотряд, сессия) могут заниматься самостоятельно.

3. Гиревой опарт как составная часть академических занятий.

В соответствии с требованиями вузовской программы академические занятия по физвоспитанию возможно организовать на основе одного из видов спорта, включенного в Единую спортивную классификацию. Таким видом спорта вполне может быть гиревой спорт, занятия которым обеспечивают необходимый уровень физической (подготовки). В учебных занятиях в зависимости от задач упражнениям с гирями нужно уделять или часть урока или все занятие в целом.

Юношам свойственна тяга к силовым упражнениям. Используя таким образом естественное стремление быть сильным и выносливым, можно не только добиться этого, но и вооружить будущего специалиста необходимыми инструкторскими навыками.

Повышение эффективности учебного процесса
по физическому воспитанию студентов на
основе учета индивидуально-психологических
особенностей

Г. П. Грибан (Житомирский СХИ)

Целью исследования являлось выявление корреляционной связи между типами темперамента, уровнем притязаний, временем реакции, с одной стороны, и показателями физического развития и физической подготовленности, с другой.

Определение тип темперамента и индивидуальных психологических свойств проводилось по модифицированному опроснику (Айзенк-тест). Определение времени простой двигательной реакции осуществлялось с помощью рефлектометра. Физическое развитие студентов определялось по росту стоя, весу и окружности грудной клетки, а физическая подготовленность оценивалась по результатам сдачи контрольных нормативов.

В исследованиях приняло участие 697 студентов I—II курсов (307 мужчин и 390 женщин) Житомирского сельскохозяйственного института основной медицинской группы.

В результате исследований установлено, что средний уро-

вень физического развития и физической подготовленности студентов с различным типом темперамента имеет свои особенности,

Анализируя показатели психологических свойств и физической подготовленности студентов, можно отметить более слабую выраженность экстравертированности у женщин, а у мужчин этот показатель выражает средний уровень нейротичности (нервной возбудимости). Уровень притязаний (самокритичность) у мужчин также ниже, нежели у женщин. Между физическим развитием и психологическими свойствами личности студентов как мужчин, так и женщин не выявлено достоверной корреляционной связи.

Исследование простой двигательной реакции показало более быстрое реагирование мужчин, нежели женщин (соответственно 0,138 и 0,147 м/сек). ОКК у мужчин между временем простой двигательной реакции и факторами физического развития и физической подготовленности равен 0,409 при $P < 0,01$. ПКК между временем реакции и ростом равняются 0,271, весом 0,268, бегом на 100 м — 0,195, подтягиванием — 0,179 при $P < 0,05$. Все остальные ПКК не достоверны. У женщин установлена достоверная связь только с ОКК (0,177) при $P < 0,05$.

Полученные данные показали, что между отдельными психологическими особенностями студентов и факторами физического развития и физической подготовленности существует достоверная связь. Эти данные, наряду с другими факторами, могут служить критериями составления программы по индивидуализации процесса обучения студентов движениям. Особенно важно преподавателю учитывать эти особенности - при выполнении контрольных нормативов, так как уровень физического развития и физической подготовленности при поступлении в вуз неидеичен, а значит, и прирост отдельных показателей физической подготовленности будет зависеть от психологических особенностей личности студентов.

Использование видеоманитфона
при подготовке боксеров — студентов
технических вузов к соревнованиям

Б. П. Панкратов (ВПИ)

Нами накоплен некоторый практический опыт подготовки боксеров к крупнейшим соревнованиям, где главное внимание уделяется индивидуальному планированию с учетом всех его