

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Лис Олег Александрович

Барановичский государственный колледж легкой промышленности
225409 г. Барановичи, ул. Советская, 67, Беларусь
Эл. п. bgklpmail@tut.by

Современная социально-экономическая ситуация в Республике Беларусь определила необходимость изменения теоретических и практических подходов к подготовке специалистов среднего звена.

Развитие производства в новых условиях предъявляет высокие требования к личности специалиста, его всестороннему и гармоничному развитию.

Именно профессиональная подготовка физически здоровых людей, способных успешно трудиться в различных областях хозяйственного и социально-культурного строительства становится фактором социальной защиты человека в новых экономических условиях, гарантом его самореализации, гарантирует доверие работодателей, предприятий, высших учебных заведений к диплому выпускника.

Организуя учебный процесс в среднем специальном учебном заведении, преподаватели физического воспитания должны иметь ясное представление об уровне и особенностях физической подготовленности учащихся уже на первом курсе, чтобы на последующих курсах развивать их физические качества, содействовать правильному гармоническому развитию форм и функций растущего организма.

В ССУЗах Республики Беларусь физическое воспитание осуществляется на протяжении всех лет обучения в режиме учебного дня и во внеучебное время. Предусмотренные в учебной программе занятия по физическому воспитанию составляют основу всей работы по физическому воспитанию учащихся, их уровня физического развития и физической подготовленности. От качества проведения учебных занятий и внеклассной работы зависит успех работы по физической подготовленности учащихся колледжа в целом.

Особое значение в период учебы в колледже имеет проблема уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, так как 15-17 лет – это период становления и совершенствования систем и функций организма, когда закладывается фундамент физической культуры личности и моторного потенциала человека.

По мнению крупных ученых в различных областях науки по результатам комплексных исследований состояния уровня физического развития и физической подготовленности детей и учащихся свидетельствуют о нарастании физической деградации подрастающего поколения. Так, по уровню развития двигательных качеств современные подростки отстают от своих сверстников 70-х годов на 18-22%.

Важнейшая задача преподавателей ССУЗов на занятиях по физической подготовке – содействовать правильному гармоническому развитию форм и функций растущего организма, обеспечивать нормальный двигательный режим, укреплять здоровье и развивать высокую физическую подготовленность учащихся для избранной ими профессии.

Особую значимость имеет вопрос уровня физического развития и физической подготовленности учащихся в системе среднего специального учебного заведения, так как специфические производственные нагрузки не всегда являются адекватными реальным возможностям учащихся.

Обучение в ССУЗах в физиолого-гигиеническом аспекте отличается от условий в общеобразовательной школе. Юноши и девушки, проходящие курс обучения в течение трех-четырёх лет, сочетают освоение избранной профессии с получением среднего образования, что приводит к увеличению нагрузки.

Поэтому физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях в отличие от общеобразовательной школы должно иметь выраженную профессионально-прикладную направленность, содействующую развитию и совершенствованию у

учащихся психических и физических качеств, физической подготовленности, необходимых для успешного овладения той или иной специальностью.

Повышение уровня физической подготовленности учащихся колледжа в значительной степени зависит от объема их двигательной активности.

Преподаватели должны помнить, что малая двигательная активность отрицательно отражается на состоянии отдельных функциональных систем и органов учащихся, а также на деятельности всего организма в целом.

Но и значительная физическая нагрузка, не соответствующая физиологическим возможностям юношеского организма, может оказать на него неблагоприятное воздействие.

Поэтому только умеренная, планомерная и целенаправленная физическая нагрузка на организм учащихся окажет активное влияние на формирование организма на уровень его физического развития и физической подготовленности.

Вышеизложенное позволяет говорить, что учащиеся, обучающиеся в ССУЗе, относятся к такому возрастному периоду, когда целенаправленные занятия физическими упражнениями в достаточном объеме могут оказывать активное влияние на формирование организма и его моторный потенциал.

Нужно помнить, что наряду с положительным влиянием умеренного физического труда на общее развитие и состояние здоровья подростков, значительная физическая нагрузка, не соответствующая физиологическим возможностям организма, может оказать на него неблагоприятное воздействие. Особенностью реакций юношеского организма на физическую нагрузку является менее экономные, чем у взрослых, реакции со стороны сердечно-сосудистой и других систем: более выраженные сдвиги гемодинамики, пульса и артериального давления, дыхания, обменных процессов. Выполнение одинаковой со взрослыми людьми работы в юношеском возрасте достигается ценой больших энергетических затрат, о чем свидетельствует большая величина кислородной задолженности у подростков в восстановительный период после работы. Мышечная выносливость составляет у 15-летних – 70%, а у 16-17-летних – 80% выносливости взрослых, поэтому при выполнении ручных операций, связанных с многократными повторяющимися однообразными движениями и с напряжением одних и тех же групп мышц, у подростков быстрее, чем у взрослых, наступает утомление работающих мышц [12, 20].

В связи с тем, что организм подростка находится в процессе роста и развития, влияние любого фактора внешней среды сказывается не только на функциональном состоянии организма в настоящий момент, но в значительной степени определяет ход его дальнейшего развития [16].

Преподавателям физической подготовки ССУЗов нужно обязательно учитывать адаптационный период у учащихся I-го курса и вновь принятых учащихся II-го курса.

Переход подростков из общеобразовательной школы в ССУЗ сопровождается сменой привычного уклада жизни: наряду с увеличением количества учебных часов в неделю вводятся новые дисциплины, изменяется структура и длительность учебного года (исключаются осенние и весенние каникулы), изменяется коллектив, преподаватели, часто даже место жительства (проживание в общежитии вне семьи). Все это приводит к ломке «школьного» стереотипа жизнедеятельности. Переход из школы в колледж влечет за собой перестройку организма, вызванную необходимостью приспособления (адаптации) к новым условиям среды, выработке нового условно-рефлекторного динамического стереотипа [10, 13, 16].

Большая роль в приспособительных реакциях растущего организма подростков к изменяющимся условиям среды, в успешном освоении ими производственных навыков и всего комплекса необходимых знаний, а также в сохранении и укреплении здоровья учащихся принадлежит гигиенически рациональному режиму [9].

Рациональный режим предусматривает правильное чередование труда и отдыха, смену различных видов деятельности, относящихся преимущественно к физическому или умственному труду [17].

Исходя из вышесказанного, мы видим, что физической подготовленности и физическому развитию учащихся в колледже отводится особо важная роль. А влияние физических упражнений на развитие организма учащихся осуществляется многими путями. Они стимулируют рост и развитие организма, обмен веществ, обеспечивают наиболее гармоничное формирование важнейших его органов и систем, оказывают благоприятное воздействие на состояние естественных защитных барьеров организма. Под влиянием адекватных физических нагрузок в организме происходят биохимические и гематологические изменения, в результате которых повышается устойчивость организма к болезнетворным микроорганизмам, снижается заболеваемость подростков, улучшается

состояние здоровья. Упражнения, составленные с учетом осваиваемой профессии, способствуют формированию ключевых профессионально-прикладных двигательных качеств и навыков, необходимых в трудовой деятельности учащихся [11, 14, 18, 19].

У большинства учащихся ССУЗов отмечается недостаточное развитие физических качеств, физической подготовленности и физиологических параметров организма. Одной из главных причин является малоподвижный образ жизни большинства обучающихся в колледже. Устранение режима малоподвижности создаст предпосылки для нормального развития и жизнедеятельности организма подростков. Недостаток активной мышечной деятельности учащихся должен быть компенсирован систематическими занятиями физической культурой, правильным, соответствующим возрасту физическим воспитанием. В связи с этим, большое значение имеет выполнение норм физических упражнений учащимися ССУЗов, обеспечивающих ликвидацию гиподинамии, улучшение общего физического развития и физической подготовленности, укрепление здоровья и работоспособности выпускников колледжа.

Научно-технический прогресс привел к тому, что двигательная деятельность в современных профессиях все реже связана с проявлением высокого уровня физических (двигательных) качеств человека. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних специальных учебных заведений (ССУЗов), состоящая из двух основных разделов: 1) развитие двигательных качеств и способностей; 2) нейтрализация факторов, негативно действующих на здоровье – ориентирована на повышение устойчивости организма к длительному воздействию вынужденных рабочих поз и передвижений, адаптацию организма к различной скорости восприятия и переработки зрительной, звуковой и другой информации, постоянное совершенствование развития физических качеств, координационных скоростных и скоростно-силовых способностей учащихся. При этом, в связи с тем, что отличительной чертой большинства профессий нашего колледжа является малая подвижность (технологи, модельеры-конструкторы, товароведы, бухгалтера, маркетологи, экономисты, программисты и др.), наибольшее внимание уделяется увеличению объема двигательной активности, развитию общей выносливости. (Н.Ф. Кондрашкова, 1999г.; Н.А. Гамза, Г.Р. Солянка, 2004г.)

Скоростные способности проявляются в быстроте двигательной реакции (способность организма максимально быстро реагировать движениями на раздражитель, различные сигналы), быстроте движений (способность совершать простейшие действия в минимальный для данных условий отрезок времени), беговой скорости (способность передвигаться с максимальной скоростью), скоростной выносливости (способность длительное время поддерживать максимальную скорость). Быстрота двигательной реакции и простейших ненагруженных движений являются свойством центральной нервной системы. Проявление быстроты обусловлено наследственно-генетическими векторами и поэтому возможности ее развития ограничены (стр. 53 «Физическое воспитание студенток» под ред. В.М. Михамни, Минск, 1998г.).

Силовые способности учащихся – это их способность преодолевать внешнее сопротивление (поднятие штанги, подтягивание, отжимание и т.п.) или противодействовать ему (выполнение на гимнастических кольцах упора руки в стороны, «креста») посредством мышечного напряжения. Силовые способности проявляются в максимальной силе (наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении), в быстрой силе (способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения; характерна для прыжков), во взрывной силе (способность проявлять максимально возможную силу в минимальное время; характерна для метаний), в силовой выносливости (способность длительное время проявлять высокую степень мышечных усилий; характерна для бега). Различают силовые способности учащихся абсолютные и относительные. Первые представляют сумму всех мышечных групп, участвующих в данном движении; вторые – силу, приходящую на один килограмм веса тела учащегося. Как правило, чем меньше вес тела, тем меньше относительная сила. Учащиеся могут поднять очень тяжелую штангу, но подтянуться на перекладине смогут значительно меньше, чем «легковесы». Это объясняется тем, что вес человеческого тела пропорционален его объему (т.е. кубическим единицам), сила же мышцы пропорциональна ее сечению (т.е. квадратным единицам). Следовательно, вес тела возрастает быстрее, чем сила мышц. Однако это вовсе не означает, что преподавателям нужно безучастно принимать слабое развитие силы, и наоборот, форсировать увеличением веса. Для этого есть норма, которая предполагает определенную зависимость между весом и ростом (весоростовые индексы). Поэтому для развития силовых способностей учащихся необходима определенная система, заложенная в программе физической культуры для средних специальных учебных заведений.

Хорошими средствами для развития силовых способностей учащихся являются гимнастические упражнения с отягощением (отягощением может служить вес собственного тела), подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, небольшие гири) и т.п.

Силовые упражнения являются такими средствами подготовки, при которых преподавателям не следует увлекаться большими объемами и особенно выполняемыми со средними и максимальными отягощениями относительно массы тела занимающихся. Значение силовых упражнений в подготовке учащихся заключается в том, что они должны обеспечить необходимый уровень разносторонней физической подготовки, развивать группы мышц, сила которых в наибольшей мере необходима для освоения основных видов спорта, включенных в программу по физическому воспитанию.

Как показывают многие исследования повышение силового потенциала мышц обусловлено улучшением механизма внутримышечной и межмышечной регуляции – увеличением числа двигательных единиц, вовлекаемых в напряжение.

Наиболее рациональный путь обеспечения разносторонней физической подготовленности в том, что развитие общей силы занимающихся от низкого до относительно высокого уровня условно разделяется на три этапа. На первом основными средствами подготовки для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки будут подвижные игры, игровые упражнения, разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) на месте и в движении, с сопротивлением (собственной массы и массы партнера), в сочетании с бросковыми упражнениями с массой 1-2 кг, прыжковыми упражнениями, элементами акробатики и гимнастики.

На втором этапе к средствам подготовки предыдущего этапа добавляются упражнения с гантелями, гирями, блинами от штанги, амортизаторами, ациклические упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание). Увеличивается масса снарядов в бросковых упражнениях: в прыжковых упражнениях увеличивается высота преодолеваемых препятствий и расстояние между ними.

На третьем этапе к упражнениям, рекомендованным для предыдущих этапов, добавляются выполняемые на тренажерных устройствах и изометрические. Масса отягощений составляет 40-60% от собственной массы в упражнениях, направленных на крупные группы мышц, и 10-25% в упражнениях, направленных на отдельные мышцы.

Методики развития скоростно-силовых способностей, применяемые в различных видах спорта, во-первых, ориентированы на специфику вида двигательной деятельности, эффективность которой предлагается повысить; во-вторых, учитывая отмеченную выше взаимосвязь проявления и развития всех силовых способностей, они тесно связаны с развитием силы и сводятся собственно к выполнению упражнений, двигательная структура которых позволяет проявить либо большую, чем в соревновательном двигательном действии силу, либо скорость. (Н.Г. Озолин, 2003; А.В. Полянский, 2003, 2004 и др.).

Еще одно важнейшее положение, характеризующее процесс развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, отмечавшееся еще в ранних работах (В.М. Зациорский, 1970 и др.), вытекает из взаимосвязи скоростно-силовых способностей и быстроты: паузы отдыха между упражнениями и их объем должны быть такими, чтобы не допускать снижения эффективности движений вследствие утомления, иначе тренировочный акцент будет смещен в сторону развития скоростно-силовой выносливости, что может отрицательно сказаться на уровне скоростно-силовых способностей.

Среди методов развития скоростных и скоростно-силовых способностей ученые называют широкий круг методов силовой подготовки при рациональном их сочетании.

Метод повторных усилий (В.М. Зациорский, 1970; В.В. Кузнецов, 1970; Л.П. Матвеев, 1991 и др.) заключается в применении таких сопротивлений и отягощений, при которых упражнение можно выполнить 8-12 раз. При этом последние два-три раза выполняются с максимальными усилиями, иногда даже с помощью партнера. Этот метод является базовым методом силовой подготовки и широко применяется в практике работы в различных видах спорта, особенно на начальных этапах роста спортивного мастерства.

В физическом воспитании в средних специальных учебных заведениях метод повторных усилий – один из основных методов силовой подготовки, однако следует отметить, что проведенные исследования в колледже показали, что сущность этого метода в условиях урока или занятия по физической культуре часто выхолащивается, большое число занимающихся и лимит учебного времени не позволяют индивидуально подобрать величину сопротивления, позволяющую каждому занимающемуся выполнить

упражнение 8-12 раз с максимальными усилиями в последние два-три раза. Это во многом обуславливает низкую эффективность силовой скоростно-силовой подготовки.

Второй метод -метод максимальных усилий (В.М. Зацiorский, 1970; Н.Г. Озолин, 1985, 2003 и др.) предполагает применение таких сопротивлений движению, отягощений и т.п., при которых упражнение можно выполнить один-два раза. Паузы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления. Объем упражнений в занятии определяется подготовленностью занимающихся и не должен приводить их к утомлению.

Метод максимальных усилий более эффективен в развитии максимальной силы, чем метод повторных усилий, но его применение возможно только при наличии необходимой степени подготовленности занимающихся.

Применение метода максимальных усилий в физическом воспитании в средних специальных учебных заведениях носит эпизодический характер ввиду низкой подготовленности занимающихся, необходимости соблюдения мер безопасности и индивидуализации величины отягощений и сопротивлений.

Следующий метод - метод динамических усилий основан на применении непределных отягощений и сопротивлений (до 30% от максимального) при максимально возможной скорости выполнения упражнения (В.М. Зацiorский, 1970; Ю.Ф. Курамшин, 2004). Этот метод менее эффективен в развитии максимальной силы, но достаточно эффективен в развитии скоростно-силовых способностей и широко применяется в различных видах спорта.

Таким образом, преподаватели средних специальных учебных заведений для увеличения уровня и способностей физического развития и физической подготовленности учащихся адаптировали свои методики в соответствии с требованиями нормативов по физическому развитию и физической подготовленности, заложенных в программе по физическому воспитанию.

Изучение научно-методической литературы, педагогические наблюдения и эксперимент, комплексные исследования оценки уровня физического развития и физической подготовленности учащихся средних специальных учебных заведений дали возможность сделать следующие заключения:

1. Как следует из многих источников, а также комплексного исследования, эффективность уровня физического развития и физической подготовленности учащихся в средних специальных учебных заведениях Республики Беларусь недостаточно высока. В физическом воспитании учащихся средних специальных учебных заведений, начиная с юношеского возраста, нередко случаи снижения уровня физической подготовленности.

Контроль уровня физической подготовленности в практике физического воспитания осуществляется при помощи крайне ограниченного числа тестов, не отражающих многообразие проявлений двигательной функции человека.

Методика скоростно-силовой подготовленности, координационных способностей, выносливости и гибкости в средних специальных учебных заведениях сводится к эпизодическому применению этих упражнений на занятиях.

Исходя из этого, мы делаем выводы, что уровень и особенности физического развития и физической подготовленности учащихся юношеского возраста в средних специальных учебных заведениях характеризуются:

- наличием морфологической непропорциональности в физическом развитии значительной части учащихся, что проявляется в отставании основных антропометрических индексов от нормы;

- низкими показателями в темпах, характеризующих общую выносливость, силу и скоростно-силовые способности в среднем в 52,2% испытуемых.

2. Занятия физическими упражнениями по общепринятой методике, проводимые без учета личностных особенностей учащихся, их потребностей и склонностей к определенным видам двигательной деятельности не оказывают существенного воздействия на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

3. Совершенствование процесса физического развития и физической подготовленности учащихся средних специальных учебных заведений возможно за счет перехода от групповых к личностно-ориентированным формам организации занятий физическими упражнениями с использованием технологии индивидуально-дифференцированного подхода. Это обеспечит оптимальный объем двигательной активности и соответственно будет способствовать формированию интереса к систематическим занятиям физической культурой, повысит уровень физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи.

Практические рекомендации

Настоящие рекомендации предназначены для использования специалистами физической культуры в учебном процессе (урочные и неурочные формы) с юношами в возрасте 15-17 лет.

С учетом того, что показатели физической подготовленности положительно изменяются под влиянием правильно организованных занятий физическими упражнениями с отягощением, целесообразно включать тренирующие режимы избирательного воздействия, т.е. должны применяться специальные комплексы, направленные на развитие одного или нескольких отстающих у юношей физических качеств.

Комплексы упражнений с набивным мячом (тренировочные задания) должны строиться на основании оценки физического развития и физической подготовленности.

Комплексы упражнений могут применяться в любой основной части занятия.

Комплексы (тренирующие задания) по своей структуре состоят из двух частей:

Первая часть – общеразвивающая. Вторая – специально-тренирующая.

В общеразвивающую часть комплекса подбираются упражнения, исходя из особенностей физического развития юношей, а в специально-тренирующую часть комплекса входят упражнения с учетом уровня физической подготовленности юношей.

Специально-тренирующую часть комплекса составляют упражнения с набивным мячом, которые не меняются на протяжении трех месяцев и выполняются сериями (3 x 10).

В содержание специально-тренирующей части комплекса входит всего четыре упражнения:

1. И.п. стоя (ноги слегка согнуты), набивной мяч внизу. Бросок вверх над головой, затем ловля.

2. И.п. стоя (ноги слегка согнуты), набивной мяч пере грудью. Бросок партнеру вперед-вверх.

3. И.п. стоя (ноги слегка согнуты), набивной мяч за головой. Бросок партнеру вперед-вверх.

4. И.п. стоя (ноги слегка согнуты), набивной мяч внизу. Бросок партнеру вверх-назад.

После специально-тренирующей части комплекса применяются упражнения с набивным мячом, составляющие общеразвивающую часть с дозировкой 8-10 раз.

Общеразвивающая часть комплекса состоит из таких рекомендуемых упражнений (перечень ниже), могут быть использованы и другие упражнения (по усмотрению) с учетом уровня подготовленности юношей.

1. Партнеры стоят рядом, друг к другу спиной, один из них держит мяч. Выполнение. Передача и прием мяча сверху и снизу.

2. Партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит мяч. Выполнение. Передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево.

3. Партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит мяч. Выполнение. Передача мяча справа налево и наоборот.

4. Сидя ноги врозь, набивной мяч сбоку. Выполнение. Поднять набивной мяч вверх, затем опустить его с другой стороны. Мяч поднимать и опускать прямыми руками, делая вдох при поднимании, выдох – при опускании.

Исследованиями выявлено, что на уроках с юношами 15-17 лет необходимо включать упражнения с набивным мячом, отводя на них до 15 минут времени занятия.

Наступление значимого сдвига в уровне развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей под влиянием занятий физическими упражнениями с отягощением (набивной мяч) достигается после трех месяцев.

Организационно-методические указания по проведению вышеназванного комплекса:

1. При проведении упражнений с набивным мячом следует четко продумать организацию, контролировать дисциплину и придерживаться принципа доступности.

2. Упражнения в парах должны выполняться юношами, равными по силе, росту, весу.

3. Упражнения объяснять понятно, доступно, а также показать, в каких исходных положениях находятся партнеры, проверить правильность принятых исходных положений.

4. Важно уделить внимание правильному хвату мяча, определить последовательность действий партнеров.

5. Указать ритм, темп, направленность и, конечно, заострить внимание на таких элементах, как ловля мяча (мяч нельзя ловить над головой), мяч ловят перед грудью.

6. Выполняя бросок мяча партнеру, следует использовать движение ногами, поднимаясь в конце движения на носки.
7. Пары юношей размещать так, чтобы они не мешали друг другу.
8. Упражнения выполнять по команде.
9. Нарушения установленных правил при выполнении упражнений с мячом могут привести к травмам.

Список литературы

1. А.А. Васильков «Теория и методика физического воспитания» Ростов-на-Дону, Феникс, 2008г.
2. Ю.И. Евсев «Физическая культура» Ростов-на-Дону, Феникс, 2008г.
3. «Физическая культура студента» под ред. профессора педагогических наук В.И. Ильинича, Москва, 1999г.
4. «Физическое воспитание студентов» под ред. В.М. Михалени, Минск «Дизайн Про», 1998г.
5. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. «Физическое воспитание», Москва «Высшая школа», 1984г.
6. А.Р. Джамалов Исследование эффективности влияния различных режимов двигательной деятельности на физическое развитие и физическую подготовленность студенческой молодежи. Автореф. дис. канд. пед. наук М., 1970г.
7. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., Физкультура и спорт, 1991г.
8. Абдель С.Х. «Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов». Дис. канд. пед. наук, Краснодар, 2001г.
9. Антропов М.В. «Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности». М., Просвещение. 1967г.- 251 с.
10. Арнольди И.А., Гурьева Л.Г. «Режим труда и отдыха работающих подростков». М., Медицина, 1973г.- 172 с.
11. Башкиров Н.П. «Учение о физическом развитии». М., 1962.- 340 с.
12. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Диско Вейдера». М. «Физкультура и спорт». 1991г. – 112 с.
13. Гуревич И.А. «Круговая тренировка». Минск, Высшая школа, 1985 г.- 256 с.
14. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. «Проблема адаптации и здоровье человека». М., Медицина, 1976 г.- 183 с.
15. Крылов В.Е. «Содержание и организация внеклассной работы с трудными подростками путем направленного использования средств физической культуры». Автореферат, дис. канд. пед. наук. М., 1993г.- 22 с.
16. Физическая культура. Типовая учебная программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. Минск, 2001, с. 2-6
17. Смирнов К.М. Гипокинезия и образ жизни человека. «Двигательная активность человека и гипокинезия». Новосибирск, 1972 г.- с. 11-21
18. «Теория и методика физического воспитания». Под ред. Б.А. Ашмарина. М., Просвещение, 1990 г.- 287 с.
19. Шарипов Д.А. «Воспитание общественной активности. Формирование организаторских способностей и навыков у старших школьников». Автореферат, дис. канд. пед. наук.- Ташкент, 1970 г.- 18 с.
20. Якубенко Ю.Л. «Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающих должный уровень двигательной активности и физической подготовленности». Автореферат, дис. канд. пед. наук. М., 1990 г., 24 с.
21. Журавлев А.Н. «Оптимизация двигательной активности учащихся средних специальных учебных заведений». Автореферат, дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. М., 2001 г.
22. Титулов Р.В. «Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей-учащихся средних специальных учебных заведений», дис. на соиск. Учен. степ. канд. пед. наук. Майкоп, 2009 г.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES AND PHYSICAL EFFICIENCY OF STUDENTS AT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING AT SPECIALIZED SECONDARY SCHOOLS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

The socio-economic situation in the Republic of Belarus at present has determined the need to change the theoretical and practical approaches to vocational

training. The latest progress in production puts high demands to the personality of a specialist, as well as to his/her all-round and harmonious development.

The problem of special care is the level of physical development and physical fitness of students within the system of a specialized secondary school, as specific production load can hardly be called adequate to the real potential of students.

Research objective: improving the process of physical development and physical fitness of specialized secondary school students on the basis of the development and introduction of new, more effective methods of physical development and control of the students' physical fitness index.

Research Object: level and peculiarities of physical development and physical fitness of specialized secondary school students.

Research Subject: methods of development and controlling the level of physical development and physical fitness of specialized secondary school students.

Aims:

1. To find out the features of interdependence between different revealing of high-speed and forceful abilities of specialized secondary school students.

2. To characterize the revealing of coordinative abilities of college students.

3. To determine the dynamics of endurance and suppleness level.

4. To find out the sensitive periods of physical development of college students.

5. To devise and prove scientifically the evaluating methods and the features of physical development and physical fitness of specialized secondary school students.

Modernization of the process of physical development and physical fitness of the students at specialized secondary schools is impossible without transmission from group forms of lesson to individual forms of lessons. It'll provide an optimum volume of motive activity thus foster students' interest to systematic PT lessons and it will increase the physical development and physical fitness index of students.

Key words: the development, physical abilities and physical efficiency, student, lessons of physical training.

Įteikta: 2010 m. balandžio 15 d.

Priimta publikuoti: 2010 m. gegužės 14 d.

***Pastaba: straipsnis parengtas pagal
Baltarusijos Respublikoje galiojančius
straipsnių rengimo reikalavimus.***