

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Тищенко В.А., Соколова О.В., Соломоненко С.О.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

sokolovaolja@mail.ru

Исследование касается совершенствования методики преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях. Исходя из необходимости обеспечения мотивации у студентов к продолжению занятий спортом, а именно заинтересованности конкретными видами спортивных игр, предложено внедрение в систему физического воспитания студенческой молодежи элементов командных и индивидуальных игровых видов спорта. Для обеспечения получения преподавателями физической культуры четкой, максимально объективной и систематизированной статистической информации, предложена система оценивания уровня игрового мастерства с помощью разработанного комплексного индекса, который является интегральным показателем уровня технической, тактической и специальной физической подготовленности. Шкала оценки указанного индекса составляла от 0 до 50 баллов. 36 баллов отводилось сумме субъективных оценок трех преподавателей-оценщиков при двусторонней игре. Остальные 14 баллов приходились на оценивание качества выполнения специальных игровых заданий. Из командных игр для исследования и анализа уровня подготовленности студентов были выбраны баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Из индивидуальных – настольный теннис и бадминтон. Лучшим оказался уровень владения навыками игры в футбол среди юношей. Наиболее распространенным и популярным среди индивидуальных игровых видов спорта оказался настольный теннис. Полученные данные позволяют выявить приоритеты для коррекции рабочих программ по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, игровая подготовка, спортивные игры.

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Тищенко В.А., Соколова О.В., Соломоненко С.О.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaolja@mail.ru

Дослідження стосується вдосконалення методики викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Виходячи з необхідності забезпечення мотивації у студентів до продовження занять спортом, запропоновано впровадження в систему фізичного виховання студентської молоді елементів командних та індивідуальних ігрових видів спорту. Для забезпечення одержання викладачами фізичної культури чіткої, максимально об'єктивної та систематизованої статистичної інформації запропонована система оцінювання рівня ігрової майстерності за допомогою розробленого комплексного індексу, який являє собою інтегральний показник рівня технічної, тактичної та спеціальної фізичної підготовленості. Шкала оцінки вказаного індексу складала від 0 до 50 балів. 36 балів відводилося на суму об'єктивних оцінок трьох викладачів-оцінювачів при двосторонній грі. Решта 14 балів припадали на оцінювання якості виконання спеціальних ігрових завдань. Серед командних ігор для дослідження та аналізу рівня підготовленості студентів були обрані баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Серед індивідуальних – настільний теніс та бадмінтон. Найкращим виявився рівень володіння навичками гри у футбол серед юнаків. Найбільш розповсюдженим та популярним серед індивідуальних ігрових видів спорту виявився настільний теніс. Дані, що були одержані, дають можливість виявити пріоритети для корекції робочих програм з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, ігрова підготовка, спортивні ігри.

IMPROVING THE METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Tyshchenko V.A., Sokolova O.V., Solomonenko S.O.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

sokolovaolja@mail.ru

The survey focuses on the improving of the teaching technique of physical education in higher education institutions. Based on the necessity of the motivation providing of the students to continue to go in for sports, insertion of the elements of team and individual sport games into the system of students` physical education is proposed. In order to

make physical education teachers able to obtain precise, the most objective and systematic statistic information, the evaluation system of the playing skill level with the help of complex index, which is an integral indicator of the level of technical, tactical and special physical fitness, is proposed. The evaluation scale of this index values from 0 to 50 points. 36 points consist of the sum of three objective marks of the teachers during the two-sided game. Other 14 points consist of the evaluation of the quality of the special playing tasks execution. Basketball, volleyball, handball and football were chosen among team sport games for the research and analysis of the students` fitness level. Table tennis and badminton – among individual one`s. The level of football skills turned to be the best among youth. Table tennis turned to be the most widespread and popular among individual sport games. The data obtained give possibility to reveal the priorities for the correction of the physical education work programs.

Key words: physical education, training games, sports games.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в высших учебных заведениях является важной и многогранной. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, которая необходима для современного специалиста, делают учебный процесс студента чрезвычайно интенсивным и напряженным. Соответственно, растет и значение физической культуры, как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении. Наряду с этим, средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку высокообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется незначительной подвижностью, однообразием рабочей позы в течение длительного времени в день – до 10-12 часов. Физические упражнения в этих условиях являются основным фактором противодействия негативным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузке. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

Дисциплина «Физическое воспитание» в высшей школе является важной и завершающей частью общей системы физического воспитания молодежи в системе образования Украины. В свою очередь, спортивные игры в учебных программах по физическому воспитанию, как школ, так и высших учебных заведений, являются одной из важнейших звеньев. В высших учебных заведениях выпускники средних школ и средних специальных учебных заведений приходят с определенным багажом знаний, умений и навыков, и определенным уровнем специализированной физической подготовки. Кроме того, среди поступающих есть значительный процент, как спортсменов-любителей, так и высококвалифицированных и перспективных представителей игровых видов спорта - воспитанников ДЮСШ и команд резерва ведущих спортивных клубов. Различными у абитуриентов являются как заинтересованность, так и сила мотивации к продолжению занятий, собственно, конкретными видами спортивных игр.

Для кафедр физического воспитания важно иметь четкую, максимально объективную и систематизированную статистическую информацию по этому поводу, чтобы содержательно, сбалансировано и эффективно построить учебно-тренировочный процесс, спортивно-массовую работу, опираясь на реальные итоги работы школьного физического воспитания, детско-юношеского и любительского спорта, при том, безусловно, принимая во внимание и интересы молодежи.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Проблема совершенствования преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях исследовалась во многих научных работах, в которых предложены действенные меры для ее решения. Авторы справедливо отмечают, что качество преподавания спортивно-педагогических дисциплин определяется личностью преподавателя, его методической подготовкой, моральными качествами, профессиональной культурой [1, 2, 3, 4, 5, 11]. В условиях перестройки содержания, форм и методов обучения роль преподавателя высшей школы неизмеримо возрастает, к нему предъявляются высокие требования, обусловленные современной трактовкой процесса обучения, согласно которому студент – не пассивный объект этого процесса, а его субъект, активно участвующий в решении различных дидактических задач. В связи с этим, новый подход к преподаванию физического воспитания должен обеспечить пересмотр традиционной стратегии обучения, разработку и использование современных технологий, которые позволят освободить студентов от излишней опеки, научить их самостоятельно овладевать знаниями, умениями и навыками и постоянно обновлять их [6, 7, 8, 9, 10, 12]. В отдельных исследованиях предлагается применение проектного подхода к физическому воспитанию студентов и рассмотрение методов управления этим процессом.

ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ

В становлении личности специалиста любой области деятельности физическая культура имеет существенное значение. Проблема, которую раскрывает данное исследование, касается совершенствования методологических принципов организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Поскольку методология профессионально-прикладного физического воспитания студентов для заблаговременного формирования у них готовности достигать высокопроизводительной работы по выбранной специальности в теоретическом плане разработана еще недостаточно, нами предложено применение элементов командных игровых видов спорта во время преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА

Наши исследования проводились со студентами 1-х курсов Запорожского национального университета (ЗНУ). Для сбора и систематизации информации нами были использованы:

- ❖ данные анкетного опроса абитуриентов и первокурсников;
- ❖ оценки по разработанной на кафедре методике уровня технической, тактической и специальной физической подготовленности (интегрированный показатель для отдельных видов спорта), проведенного во время занятий по физическому воспитанию;
- ❖ статистическая обработка, обобщение и систематизация данных.

Из спортивных игр для этих исследований и анализа уровня подготовленности были выбраны командные спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Из индивидуальных – настольный теннис и бадминтон. Критерием выбора видов спорта для исследований были, в первую очередь, присутствие конкретного игрового вида в учебных программах по физическому воспитанию в средних учебных заведениях, а во вторую – их популярность и распространенность среди молодежи и населения.

Большой объем материала для аналитического и статистического анализа дал традиционное анкетирование, однако субъективная самооценка собственного уровня подготовки, которая характерна для анкетирования, конечно же, в определенной степени, искажает реальную картину. Учитывая это, ключевую информацию о состоянии развития, распространенность и популярность среди выпускников школ упомянутых спортивных игр мы ожидали получить по результатам нашей оригинальной комплексной методики оценки индивидуальной

игровой подготовленности - определение комплексного индекса уровня игрового мастерства (КИнУИМ). По этой методике предполагалось провести оценку в течение первого семестра максимального количества первокурсников из всех вышеназванных видов спорта. Система оценивания КИнУИМ охватывает диапазон подготовки от «нулевого» уровня до уровня, ориентировочно, первого спортивного разряда. Шкала оценки составляла от 0 до 50 баллов. В структуре индекса 36 баллов составляет сумма субъективных оценок трех преподавателей-оценщиков при двусторонней игре. Остальные 14 баллов отводятся для оценки качества выполнения специальных игровых заданий. На основе этой базовой схемы преподаватели-специалисты по конкретному виду спорта разрабатывали систему для каждого из этих видов.

Рассмотрим это на следующих примерах. Система оценивания для уровня игрового мастерства (индекс КИнУИМ) для баскетбола:

I – блок субъективная оценка преподавателем-оценщиком игровых качеств студента во время двусторонней игры (для одного преподавателя-оценщика до 9 баллов):

Позиция № 1 - умение вести игру без нарушений - 0-2 балла;

Позиция № 2 - уровень владения арсеналом основных приемов в игре - 0-2 балла;

Позиция № 3 - качество, успешность и эффективность в игре - 0-2 балла;

Позиция № 4 - взаимодействие с партнерами и навыки тактической подготовки - 0-3 балла (рис.1).

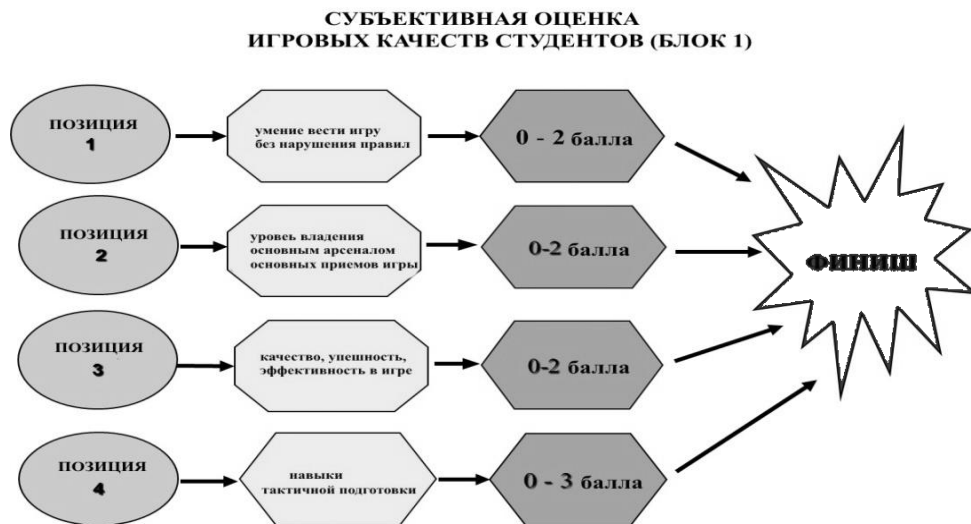


Рис. 1. Субъективная оценка преподавателем-оценщиком игровых качеств студента во время двусторонней игры

II- блок - качество выполнения специальных игровых задач:

Тест № 1 - штрафные броски - 0-4 балла;

Тест № 2 - комбинированное ведение мяча - 0-3 балла;

Тест № 3 - комплекс из элементов баскетбольного жонглирования и баскетбольной акробатики - 0-3 балла;

Тест № 4 - комбинированное ведение мяча - 0-4 балла (рис. 2).

Относительная эквивалентность при сравнении результатов между различными игровыми направлениями корректировалась в течение первого семестра 2012-2013 учебного года во время пробных оценок. После внесения нескольких методических усовершенствований в структуру оценочного индекса по отдельным спортивным играм был достигнут тот уровень условного соответствия и эквивалентности между видами игр, который считаем достаточным для запланированной нами статистической и аналитической работы.

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ИГРОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА
(БЛОК 2)

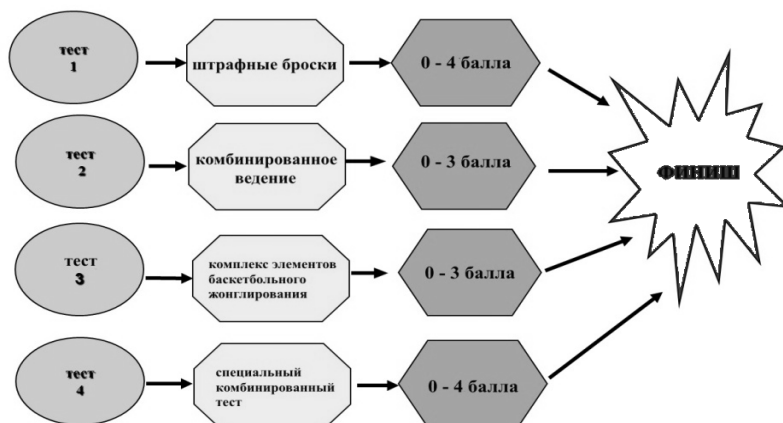


Рис. 2. Качество выполнения специальных игровых заданий

Для проведения исследования и удобства в статистической обработке, общий диапазон шкалы индекса в 50 баллов дополнительно был разделен на четыре уровня подгруппы подготовки:

- подгруппа А - 44-50 баллов - уровень высокой спортивной квалификации;
- подгруппа В - 34-43 балла - квалифицированный спортивный уровень;
- подгруппа С - 25-33 балла - любительский уровень;
- подгруппа D - 11-24 балла - посредственный уровень;
- подгруппа Е - 0-10 баллов - начальный уровень.

При оценке уровня игровой подготовленности 854 студентов ЗНУ по методике КИнуИИМ были получены следующие результаты. Лучшим оказался уровень владения навыками игры в футбол среди юношей, где средний показатель индекса КИнуИИМ составил для этого вида 25 баллов. Количество человек среди ребят, показали индекс ниже 10 баллов в футболе, что составило лишь 6,8%. Среди девушек такие исследования не проводились.

Распределение индекса КИнуИИМ подготовленности студентов по футболу по подгруппам сложился следующим образом (рис. 3):

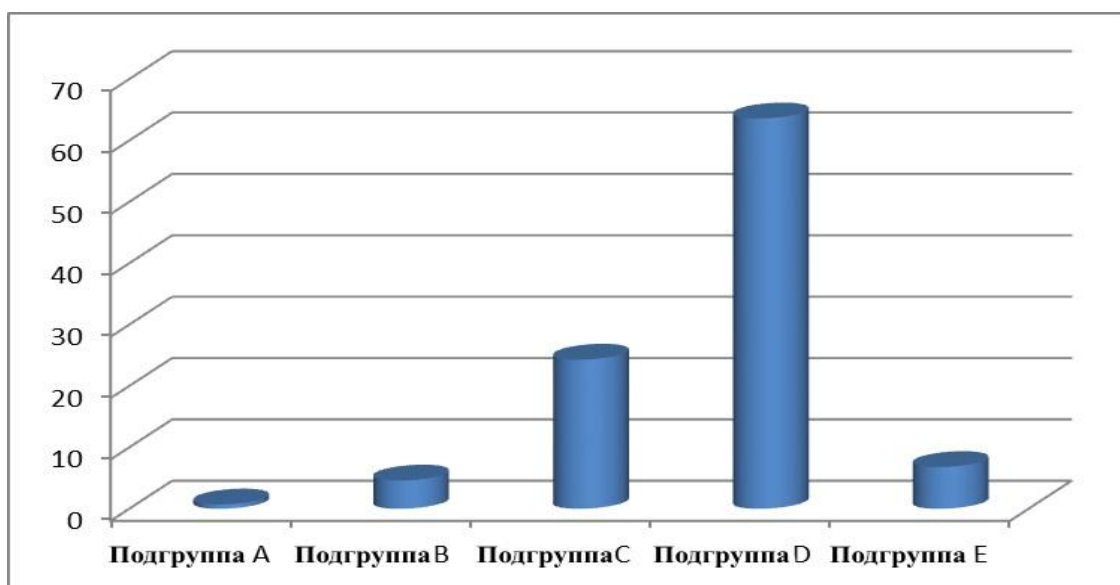


Рис. 3. Распределение индекса КИнуИИМ подготовленности студентов по футболу

- подгруппа А - 0,7%
- подгруппа В - 4,6%
- подгруппа С - 24,3%
- подгруппа D - 63,6%
- подгруппа Е - 6,8%

Средний уровень умения играть в волейбол по индексу КИИУИМ у первокурсников составил лишь 17 баллов у юношей и 8,3 балла у девушек, ниже 10 баллов показали 39% юношей и 86% девушек. В баскетболе средний показатель составлял 15,3 баллов у ребят 9,2, балла у девушек. Результат ниже 10 баллов показали 43% юношей и 87% девушек.

Гандбол среди предлагаемых командных игровых видов спорта оказался наименее знакомым для большинства студентов, хотя это направление рекомендовано Министерством образования и науки Украины для школьных учебных программ по физическому воспитанию, как имеющее наиболее сбалансированное влияние на физическое развитие учащихся среднего и старшего школьного возраста. По индексу КИИУИМ средний результат по гандболу составил у мужчин 10,4 баллов, у девушек 4,7 балла. Результат ниже 10 баллов показали 43% юношей и 87% девушек.

Настольный теннис среди индивидуальных игровых видов спорта оказался наиболее распространенным и популярным, средний балл по индексу КИИУИМ составил 22,7 баллов среди юношей, 7,8 балла среди девушек, менее 10 баллов имели лишь 3,8% юношей и 47,6% девушек.

Соревновательная версия бадминтона оказалась малознакомой для подавляющего большинства студентов, в то же время опыт развлекательного опрокидывания волана был практически у всех участников исследования. Поэтому результат оказался следующим: средний балл КИИУИМ составлял 15,3 у мужчин и 5,5 у женщин, результаты ниже 10 баллов показали, 71,3 ребят и 77,4 девушек. Несмотря на такие невысокие показатели уровня подготовленности, в анкетном опросе студенты проявили высокую заинтересованность в освоении этого направления.

ВЫВОДЫ

Полученный в результате исследований материал позволил выяснить направления и приоритеты для коррекции рабочих программ по физическому воспитанию и спортивно-массовой работе в университете. В результате проведенных исследований пришли к выводу, что необходимо разрабатывать адекватные модели использования средств игровых видов спорта в практике физического воспитания в ВУЗе, что является следующим этапом наших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов С. М. Теоретико-методологическая концепция преобразования процесса подготовки специалистов по физической культуре в системе среднего профессионального образования / С. М. Ахметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 58.
2. Бережнова О. Воспитание познавательной активности и гражданской позиции у студентов / О. Бережнова. – Дошкольное воспитание. – 2007. – №2. – С. 105-109.
3. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 192 с.

4. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 : зб. наук. праць до 10-річчя АПН України / Академія педагогічних наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – Х : ОВС, 2002. – 301 с.
5. Герцик М.С. Вступление в специальность отрасли "Физическое воспитание, спорт": учеб. пособ. / М.С.Герцик, О.М.Вацеба. – Львов: Укр. технологии, 2002. – 232 с.
6. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П.Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу : навч.-метод. Посібник / О. Ц. Демінський. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с. : ил. С.5
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособ. для студ. высших учеб. заведений / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.
9. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества / С.М.Канишевський. – К. : ИЗМН, 1999. – 270 с.
10. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс...докт. наук по ФВС: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». / Ж.Л. Козина – К., 2010. – 45 с.
11. Кремень В. Г. Становлення національної системи вищої освіти в Україні в контексті загальної тенденції цивілізаційного розвитку / В. Г. Кремень. – К., 2000. –14 с.
12. Спортивные игры [под ред. В.Д. Ковалева]. – М. : Просвещение, 1988. – 102 с.

REFERENCES

1. Akhmetov S. M. Teoretiko-metodologicheskaya kontseptsiya preobrazovaniya protsessa podgotovki spetsialistov po fizicheskoy kul'ture v sisteme srednego professional'nogo obrazovaniya / S. M. Akhmetov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – № 12. – S. 58
2. Berezhnova O. Vospitaniye poznavatel'noy aktivnosti i grazhdanskoj pozitsii u studentov / O. Berezhnova. – Doshkol'noye vospitaniye. – 2007. – №2. – S. 105-109.
3. Vorobyov M.Í. Praktika v sistemí fizkul'turnoí osvítí : navch.posíbnik dlya studentív vishchikh navchal'nikh zakladív fizichnogo vikhovannya í sportu / M. Í. Vorobyov, T. YU. Krutsevich. – K. : Olímpíys'ka líteratura, 2006. – 192 s.
4. Víl'chkovs'kiy Ye. S. Profesiýna spryamovaníst' pídgotovki fakhívtsív z fizichnogo vikhovannya / Ye. S. Víl'chkovs'kiy // Rozvitok pedagogíchnoí í psikhologíchnoí nauk v Ukraíni 1992-2002 : zb. nauk. prats' do 10-ríchchya APN Ukraíni / Akademiya pedagogíchnikh nauk Ukraíni ; golov. red. V. G. Kremen'. – KH : OVS, 2002. – 301 s.
5. Gertsik M.S. Vstupleniye v spetsial'nost' otrasli "Fizicheskoye vospitaniye, sport": ucheb. posob. / M.S.Gertsik, O.M.Vatseba. – L'vov: Ukr. tekhnologii, 2002. – 232 s.
6. Godik M.A. Kompleksnyy kontrol' v sportivnykh igrakh / M.A. Godik, A.P.Skorodumova. – M. : Sovetskiy sport, 2010. – 336 s.
7. Demíns'kiy O. TS. Optimízatsiya navchal'no-trenaval'nogo protsesu : navch.-metod. posíbnik / O. TS. Demíns'kiy. – Kherson : Aylant, 2002. – 296 s. : il. S.5
8. Yevseyev YU.I. Fizicheskaya kul'tura : ucheb. posob. dlya stud. vysshikh ucheb. zavedeniy / YU. I. Yevseyev. – 3-ye izd. – Rostov-n/D : Feniks, 2004. – 384 s.
9. Kanishevskiy S.M. Nauchno-metodicheskiye i organizatsionnyye osnovy fizicheskogo samosovershenstvovaniya studenchestva / S.M.Kanishevs'kiy. – K. : IZMN, 1999. – 270 s.

10. Kozina ZH.L. Teoretiko-metodicheskiye osnovy individualizatsii uchebno-trenirovochnogo protsessa sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta: avtoref. diss...dokt. nauk po FVS: spets. 24.00.01 «Olimpiyskiy i professional'nyy sport». / ZH.L. Kozina – K., 2010. – 45 s.
11. Kremen' V. G. Stanovlennya natsional'noї sistemi vishchoї osvіti v Ukraїni v kontekstї zagal'noї tendentsії tsivilizatsiynogo rozvitku / V. G. Kremen'. – K., 2000. –14 s.
12. Sportivnyye igry [pod red. V.D. Kovaleva]. – M. : Prosveshcheniye, 1988. – 102 s.

УДК 796.015-057.875

ТЕХНОЛОГІЯ САМОСТІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Тищенко В.О., Єжаченко Я.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

ms.valeri71@mail.ru

Науково-технічний прогрес сприяє дисбалансу в співвідношенні розумової та фізичної праці людини. Особливо це виявляється в освітньому процесі студентів. Розширення обсягу та ускладнення змісту навчальних програм ведуть до значного збільшення питомої ваги самостійної роботи. Найбільш доцільною і перспективною формою підвищення рухової активності студентів у процесі освітньої діяльності є самостійне фізичне тренування, тривалістю не менше 15 хв на добу з періодичністю не менше 3-4-х разів на тиждень і побудоване з урахуванням інтересів студентів, їхніх індивідуальних особливостей. Управління цим процесом має здійснюватися шляхом визначення обсягу та інтенсивності навантажень, коригування індивідуальних програм з урахуванням експрес-тестування загального стану та формування в студентів позитивної мотивації до регулярного виконання фізичних вправ. Метою нашого дослідження є наукове обґрунтування вибору форм організації та змісту додаткових фізкультурних занять студентів. У перевірці ефективності технології самостійного тренування взяли участь 134 студентки I-II курсів, яких віднесено до СМГ унаслідок порушень серцево-судинної (ССС) та дихальної (ДС) систем.

Ключові слова: студент, тест, тренування, спеціальна медична група.

ТЕХНОЛОГИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗа

Тищенко В.О., Єжаченко Я.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

ms.valeri71@mail.ru

Научно-технический прогресс способствует дисбалансу в соотношении умственного и физического труда человека. Особенно это проявляется в образовательном процессе студентов. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в сутки и с периодичностью не менее 3-4-х раз в неделю, которая построена с учетом интересов студентов, их индивидуальных особенностей. Управление этим процессом должно осуществляться путем определения объема и интенсивности нагрузок, корректировки индивидуальных программ с учетом экспрес-тестирования общего состояния и формирования у студентов положительной мотивации к регулярному выполнению физических упражнений. Целью нашего исследования является научное обоснование выбора форм организации и содержания дополнительных физкультурных занятий студентов. В проверке эффективности технологии самостоятельной тренировки приняли участие 134 студентки I-II курсов, которые отнесены к СМГ вследствие нарушений сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем.

Ключевые слова: студент, тест, тренировка, специальная медицинская группа.