

за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

**Дьяконов Е.П., Кудрицкий В.Н.**

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повысить функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств.

Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально-быстром темпе. Скоростные упражнения лучше всего подбирать не стандартного типа, а выполнять их во время проведения игровых эстафет, подвижных и спортивных игр.

Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения выполняемые с максимальной скоростью, и во-вторых, упражнения силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей не так-то легко, то при втором варианте, развивая силовые возможности, мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости.

При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние. Для эффективной организации учебного процесса, направленного на развитие быстроты рекомендуем строить занятия по методу круговой тренировки.

## **К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Дмитроченко И.С., Гурин Н.К., Моисейчик Э.А., Корзан Л.Н.**

Предполагается, что в различных регионах, отличающихся по климатическим, этническим и социально-экономическим условиям, даже в пределах Республики Беларусь, средние показатели физической подготовленности (ФП), физического развития (ФР) и функционального состояния (ФС) студентов имеют определенные колебания.