

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 повышать 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.

В Брестском университете эти вопросы изучаются более 30 лет. Все прежние представления о ФП, ФР, ФС базировались на возможности студентов в выполнении норм комплекса ГТО.

В 1986 г. приказом Минвуза СССР N 636 была введена ежегодная оценка ФП и ФС всех студентов. На наш взгляд, оценка весо-ростового показателя и показателя функциональной пробы не позволяла полно определить физическое состояние студентов. Более того, оценка весо-ростового показателя в предлагаемой градации не соответствовала объективной действительности. Общая оценка ФП и ФС не активизировала стремление студентов к физическому совершенствованию и воспитанию у них должной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время трудно сделать сравнительный оценочный анализ ФП и ФР студентов разных лет, т.к. постоянно изменялись оценки контрольных тестов и показателей (программы по физическому воспитанию 1975, 1987, 1990 г.г., ИП-41 1986 г.).

В проекте программы физического воспитания студентов ВУЗов Республики Беларусь (1990 г.) была сделана попытка оценивать физическую подготовленность и физическое развитие по очковой системе бывшего комплекса ГТО, что представляла определенный интерес. Все это отсутствует в последней программе по физическому воспитанию (1992 г.).

На наш взгляд, для анализа физической подготовленности, физического развития, функционального состояния студентов учебных заведений республики необходимо выработать критерии оценок по этим показателям.

На кафедре физического воспитания университета по этой проблеме исследования продолжаются.

## **СОЗИДАНИЕ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ - В ВАШИХ РУКАХ, РОДИТЕЛИ.**

**Жук Э.И.**

Двадцатый век наглядно показал, что научно-технический прогресс, достижение человеческого интеллекта не сделали человека более счастливым, скорее наоборот, эти достижения только умножили его страдания. Статистические данные информируют о том, что у нас 99,9 % больных, 90 % психически больных людей.

Многие ученые говорят, что воспитание здорового человека должно начинаться с момента его рождения и продолжаться всю жизнь. На самом же деле, чтобы воспитать здоровое поколение, начинать надо с самого зачатия. Это дело матери, которая может действовать двумя путями, во-первых, работая над собственным совершенствованием, и, во-вторых, заботясь о здоровье ребенка, которого она формирует внутри себя физически. Мать закладывает первые зерна сознательно здоровой жизни ребенка. Искренность, честность, целеустремленность, бескорыс-