

ние навыков путем применения специализированных подвижных игр. В подготовительной части занятия рекомендуется использовать игры, направленные на развитие ловкости, скоростных качеств, специфических координационных способностей. В основной части занятия целесообразно использовать игры, преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА.

Кудрицкий В.Н.

В условиях перестройки высшей школы кафедрам физического воспитания необходимо особое внимание уделять профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Основой содержания ППФП является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии. ППФП является составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка планируется на всем протяжении обучения в ВУЗе и проводится в форме теоретических и практических занятий на всех учебных отделениях в процессе работы по физическому воспитанию, в оздоровительно-спортивных лагерях и на производственной практике.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

1. Сообщение сведений о характере будущей деятельности, о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике, об использовании в целях профилактики средств физической культуры и спорта.
2. Формирование и совершенствование прикладных умений и навыков.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
4. Подготовка к специфическим условиям труда.
5. Воспитание специальных волевых качеств.

Для развития профессионально-прикладных качеств необходимо в учебном процессе применять упражнения для развития силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений, развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитания волевых и психических качеств.

Одной из распространенных форм занятий по прикладной физической подготовке в высших учебных заведениях является комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профессионально-прикладную

физическую подготовку студентов в зависимости от условий труда специалиста на производстве.

РОЛЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ.

Кудрицкий В.Н.

Круговая тренировка как метод упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств студентов нашла широкое применение при организации учебно-тренировочных занятий в высших учебных заведениях. Она является одним из простых и доступных методов физического воспитания, не требующая специальных помещений и оборудования для ее организации. Комплекс физических упражнений, подобранный на высоком профессиональном и методическом уровне, составляет основу и содержание круговой тренировки. Как правило, комплексы упражнений, выполненные по методу круговой тренировки, рекомендуется подбирать без предметов и с предметами в количестве 6-8 упражнений, направленных на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Каждое упражнение выполняется на заранее отведенном месте спортивной площадки, которое условно называют станцией. Количество таких станций будет определяться числом упражнений, включенных в данный комплекс. На каждой станции занимающиеся выполняют одно указанное упражнение, как правило, направленное на развитие одной мышечной группы. Количество повторений упражнения, вес отягощений, интенсивность его выполнения устанавливается индивидуально в зависимости от показателей максимального теста, а также физического развития и физической подготовленности студентов.

При разработке комплекса круговой тренировки, рекомендуется подготавливать карточки, в которых необходимо схематически обозначать порядок выполнения упражнений на каждой станции, примерное количество их повторений, порядок перехода от одной станции к другой и давать разъяснения - на развитие каких мышечных групп направлены предлагаемые физические упражнения.

Для воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это дает возможность целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения, или развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если ее проводить по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха или развивать силу и быстроту, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полным интервалом отдыха.