

ми, сбалансированное отношение к межгосударственным военным союзам. Затем есть смысл задать такие вопросы: 1) "Подходит ли указанная модель для Республики Польша, Федеративной Республики Германия, Республики Беларусь? 2) Соответствует ли данная модель интересам европейской и глобальной безопасности?"

Много ценного могут почерпнуть студенты из книги автора доклада "ФРГ и проблемы ограничения и сокращения вооружений в Европе (1949-1990 г.г.)". При написании рефератов, посвященных международной деятельности РБ, они обязательно касаются отношения РБ к Договору ОВСЕ, сотрудничества между Беларусью и объединённой Германией в его осуществлении. Особый интерес у студентов вызывает следующий факт. По договору об обычных вооружённых силах в Европе (ОВСЕ) Беларусь должна была уничтожить более 3800 единиц современной боевой техники, в том числе: 2171 танк, 1434 БМП, 169 боевых самолетов. При этом прямые затраты составляли около восьми миллионов долларов США, что в 2.8 раза больше, чем США, Великобритания, Франция вместе взятые, а с учетом косвенных затрат указанная сумма увеличилась до 16 миллионов. Количество уничтожаемых РБ танков в 1.6 раза превышало объёмы сокращений Англией, Францией и США, вместе взятыми. Известно, что Бонн выделил Минску для этих целей 300 миллионов марок. Список подобных интересных фактов можно продолжить.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И ПУТИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

В. И. Стадник

Брестский политехнический институт

Занятия по физическому воспитанию студентов направлены на достижение главной цели – всемерное укрепление здоровья, по-

вышение работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности.

Исследования и обобщения практического опыта в области физического воспитания позволяют выделить четыре направления подготовки и их влияние на динамику физической подготовленности в целом.

1. Комплексная подготовка способствует повышению двигательных способностей и незначительному приросту результатов во всех видах двигательной деятельности, приводит к стабильным результатам в контрольных нормативах.

2. Преимущественная направленность на подтягивание отстающих сторон подготовленности повышает общий уровень, надежность показа результатов, но весьма незначительно влияет в дальнейшем на рост результатов.

3. Акцентирование подготовки на индивидуальные ведущие способности значительно повышает общий уровень подготовленности и способствует росту результатов, однако стабильность последних при сдаче контрольных нормативов снижается.

4. Направленность учебно-тренировочного процесса на целостное выполнение используемых средств с максимальной и субмаксимальной интенсивностью значительно повышает уровень физической подготовленности, увеличивает стабильность спортивной техники и результативность при сдаче контрольных нормативов.

Направления подготовки и пути их реализации являются важнейшими стратегическими компонентами планирования для решения задач многолетней и годичной подготовки. При этом основными видами подготовки должны являться функциональная подготовка (общая работоспособность); физическая подготовка с преимущественным воспитанием силовых и скоростно-силовых двигательных способностей, а также умение реализовывать свой двигательный потенциал в разнообразных движениях. Кроме того, следует отметить, что задачи, решаемые на различных этапах подготовки, являются

постоянными для всех курсов в процессе обучения студентов. Изменяются средства и методы подготовки, их объем и интенсивность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В. И. Стадник

Брестский политехнический институт

При постановке задач подготовительной части занятий определения ее структуры следует учитывать возрастные и половые различия, состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные возможности организма.

Выбирая упражнения для разминки, необходимо регламентировать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для мышц и связок рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей).

Объем упражнений в разминке определяется временем, выделенным на ее проведение, он должен быть оптимальным и не вызывать переутомления студентов. Предлагается следующая схема регламентации объема применяемых средств в разминке: вводный подраздел разминки – 3-4 мин, общеподготовительный (включает бег – 10-12 мин для женщин и 12-15 мин – для мужчин, комплекс обще-развивающих упражнений или подвижные игры – 6-8 мин); специально-подготовительный – 8-10 мин.

Интенсивность является наиболее жестким компонентом нагрузки, поэтому упражнения, применяемые в разминке, должны