

# МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГАНДБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ-НОВИЧКАМИ

*А. П. Пиоро*

*Брестский политехнический институт*

Учебно-тренировочный процесс со студентами-новичками начинается с комплектования групп. Комплектование групп проводится с учетом медицинского осмотра и контрольных испытаний.

Учебно-тренировочный процесс разделяется на несколько этапов. На первом этапе в тренировочных занятиях основное место уделяется общефизической подготовке, направленной на развитие физических качеств, характерных для игры в гандбол: силы, быстроты, выносливости и ловкости. На первом этапе основное внимание нужно уделять на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Достигается это путем включения в занятия упражнений, связанных с использованием дополнительного оборудования и тренажеров. Параллельно с развитием силовых и скоростно-силовых качеств на занятиях гандболом общая выносливость развивается в длительных упражнениях малой и средней интенсивности.

Специальная выносливость – скоростная и прыжковая развивается многократно повторяющимися прыжками и бегом переменной интенсивности. Точно также в процессе тренировки используются специальные упражнения для развития ловкости и гибкости.

На втором этапе в тренировочный процесс включается техническая подготовка.

Рекомендуются следующие методы совершенствования техники с целью достижения вариационной стабильности:

- а) усложнение внешней обстановки;
- б) выполнение упражнений при различных состояниях эмоциональной напряженности с учетом изменения психологического фона.

Совершенствование технических приемов может осуществляться с помощью метода круговой тренировки. Занятия при этом уп-

лотняются и отличаются разнообразием элементов. Чтобы двигательный навык оставался достаточно динамичным, рекомендуется такая последовательность его закрепления в микроцикле. На первом занятии осуществляется подкрепление навыка, на втором "динамическом" вырабатывается его подвижность и на третьем "адаптационном" воспитывается приспособление навыка к условиям игры.

На третьем этапе в учебно-тренировочный процесс включается тактическая подготовка. Все тактические действия подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

*В. Н. Кудрицкий*

*Брестский политехнический институт*

Профессиональная деятельность современного инженера любого профиля требует высокого уровня специальных знаний, умений и навыков, физической подготовленности, профессиональной работоспособности и здоровья. Требуются также высокие моральные и физические качества, а именно: общая выносливость, хорошая реакция, выносливость и устойчивость к гиподинамии. Важное значение в этом направлении имеет высокий уровень психологической подготовки, что приводит к повышенной наблюдательности, оперативному мышлению, эмоциональной устойчивости, целеустремленности, смелости, решительности и высокой коммуникабельности.

Общепринятый режим физического воспитания в технических вузах лишь частично обеспечивает формирование профессионально важных для специалиста современного производства перечисленных качеств личности. Нами доказано, что только общая физическая подготовка, в основу которой заложены нормативы и требования программы по физическому воспитанию, не может полностью ре-