

технической подготовленности, которая оценивается суммой очков за 8 видов (восьмиборье).

Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязей результата в восьмиборье с отдельными видами многоборья, для выявления основных направлений формирования спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания спец. "Допризывная и физическая подготовка".

Наши исследования показали, что средние результаты отдельных видов превышали оценку "5" в толкании ядра и в прыжке в длину. Оценке "4" соответствовали средние результаты в беге на 100 м, прыжке в высоту, беге на 300 метров. Оценке "3" соответствовали результаты в метании копья. Неудовлетворительными были в метании диска и бега на 1500 метров.

Анализ результатов показал, что весомый вклад в сумму очков дают скоростно-силовые виды: бег на 100 и 300 м, прыжки в высоту и длину, и также толкание ядра. Об этом говорят как довольно высокие средние результаты так и результаты корреляционного анализа. Это очевидно связывается с различными причинами, среди которых можно выделить следующие: предварительное развитие двигательных навыков в данных дисциплинах, простота двигательного навыка, перенос двигательных способностей, заинтересованность студентов при прохождении данных дисциплин и т.д.

СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (На примере физического воспитания)

Э.И.Жук

Одно из важных открытий последних лет ученых это в том, что оказывается, каждый человек рождается на свет с определенным запасом жизненной энергии. "Похоже, что при рождении каждый человек наследует некоторое количество адаптационной или приспособительной энергий определяемой наследственной формулой. Она не безгранична и человек должен планировать ее расход." Селье, проведя многочисленные исследования как врач, натолкнулся на общую реакцию человеческого организма на многочисленные разновидности стресса.

Стресс - это обычная реакция организма на жизненные переживания. Любая деятельность которой вы занимаетесь, любая эмоция вызванная тем или иным поступком - будь то участие в соревнованиях, выполнение

физических упражнений, перегрев на солнце, сдача экзаменов, чувство гнева, страх, любовь, радость, прием лекарств - все это вызывает стресс.

Физические утражения скоростно-силового характера являются сильным стрессом для развивающегося организма. Когда организм переживает состояние стресса, все его жизненно важные системы подвергаются перенапряжению, будь то сердце, почки, желудок или др. органы. Они выходят из строя в зависимости от того, какой из них наиболее уязвим. Хотя вы постоянно находитесь в напряжении под действием различных раздражителей, тем не менее признаков стресса незаметно, потому что ваш разум и тело действуют согласованно, часто автоматически приспосабливаясь к изменяющимся условиям внешней среды. Вы начинаете глубже дышать, когда возникает недостаток в кислороде. Засыпаете, когда устаете. Едите, когда голодны. Всякому недомоганию всякой болезни всегда предшествует полоса утомления. Усталость - физическая, эмоциональная, интеллектуальная - наш основной враг. Но тяжелые стрессовые ситуации, в том числе упражнения скоростно-силового характера, не проходят бесследно для нашего здоровья. Где же взять резервные мощности, как повысить количество здоровья студентов. Оказывается, природа заложила их в каждом с солидным запасом, не покупилась. Но заложила "с подвохом", резервы есть, пока ими разумно пользуются. Без тренировки они угасают. (Наши исследования на моторную зрелость подтверждение этому).

Моторная зрелость изучалась у 180 студентов нашего института по 6 компонентам моторики на: 1) статическую координацию; 2) динамическую, преимущественно рук; 3) динамическую в целом; 4) быстроту выполнения движения; 5) одновременность выполнения; 6) экономия мышечных усилий.

Проведенные исследования показали, что занятия направленные на развитие скоростно-силовых качеств развивают только один компонент моторики, т.е. на динамическую координацию в целом.

Моторная зрелость студентов в выполнении III теста достигала 16-летнего возраста. Следует отметить, что по-видимому если бы были тесты и для 17-летнего возраста, студенты справились бы с ними успешно. Но если посмотреть результаты исследований по остальным 5-ти тестам, то можно заметить, что при выполнении их все студенты отстают. Отставание значительное: у девушек оно составило 5 лет 6 месяцев, а у ребят - 4 года 5 месяцев. Отсюда можно заметить, что самый лучший способ тренировки опять-таки продиктованный природой, создавшей организм единым целым, не "накачка силы", в недостаточной хорошо работающее звено системы, а умение точно, быстро, красиво, одновременно с минимальной

затратой сил и энергии выполнить то или иное координационное упражнение.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У МЕТАТЕЛЕЙ В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА) В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Д.Н.Ваганов

Для подготовки спортсменов высокого класса сила - одно из важнейших физических качеств. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Сила мышц зависит: от состояния центральной нервной системы, от соответствующей деятельности коры головного мозга, от биологических процессов, происходящих в мышцах, от возбудимости мышц и степени их утомления, от физиологического поперечника мышц.

В практической работе по развитию силы у метателей за основу были приняты вышеперечисленные выводы и, как самый главный и основной, комплексный подход в развитии физических качеств.

Планируя упражнения с отягощением мы подбирали также специальные силовые упражнения, которые по характеру выполнения (по максимальному усилию в короткий промежуток времени) похожи на усилия метателя в финальной части броска. Для метателя молота это рывок штанги, на груди с виса, приседание со штангой на плечах с последующим выпрыгиванием вверх. Для толкателей ядра и метателей диска это жим лежа; из положения лежа на спине следение и разведение прямых рук с гантелями и др.

В связи с тем, что у метателей в процессе броска (толчка) отдельные группы мышц работают более активно чем другие, нами использовались метания снарядов, набивных мячей, гирь, камней разными способами (толкание ядра лев. и, правой или двумя руками, вращение молота в обратную сторону, метание копья и диска левой и правой руками, метание ядер вперед и назад через голову и др.) Все это позволяет улучшить координацию движений и развивать силу отдельных групп мышц.

Для развития силы применялись утяжеленные снаряды. В этом случае мышцы получали предельную нагрузку, а после перехода на нормальный вес создавалось ощущение легкости снаряда.

Нами применялись в тренировочном процессе другие виды метаний. Для метателей диска - метание молота укрепляет мышцы спины и туловища