

и развивает силу. Толкание ядра для копьеметателей укрепляет и развивает силу кисти.

Опыт практической работы показал, как важно планировать упражнения для развития силы в зависимости от восстанавливаемости отдельных групп мышц.

Упражнения для развития наиболее крупных мышц ног, спины с большими отягощениями дают эффект при занятиях через 2 дня на третий. Упражнения с отягощением для развития силы менее крупных мышц, не обладающих большой силой (икроножные, стопы и др.) дают требуемый эффект, когда применяются через день.

Для развития мелких групп мышц (дельтовидная, большая грудная, двуглавая плеча, рук и др.) хороший результат получается, если их выполнять ежедневно.

Увеличение мышечной массы осуществлялось путем многократного повторения силовых упражнений до ощущения усталости. В этом случае при работе со штангой вес составлял 40-60% от предельного веса снаряда и работа продолжалась до ощущения усталости. Для развития силы применялся вес 60-80% от предельного при 6-7 повторениях в быстром темпе.

В последние годы в учебно-тренировочном процессе по физвоспитанию в Брестском политехническом институте нашла применение и оправдала себя методика развития физических качеств с использованием нетрадиционных средств.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПО РУЧНОМУ МЯЧУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

В.Н.Кудрицкий, В.И.Стадник

Большое место в подготовке гандболистов высокого класса в учебно-тренировочном процессе занимает физическая подготовка. Ее условно разделяют на общую и специальную физическую подготовку. Физическая подготовка предусматривает гармоническое развитие личности, повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся. Специальная физическая подготовка рассматривается как прямое отношение к овладению занимающимися спортивным мастерством по избранному виду спорта. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса привалирует общая физическая подготовка и ей необходимо отводить 50-60 процентов от общего времени, тогда как специальной

физической подготовке отводится всего 20-25 процентов времени. На втором этапе подготовительного периода отношение к специальной физической подготовке изменяется, она становится привалирующей, ей необходимо отводить 60-80 процентов времени, тогда как на физическую подготовку время сокращается и составляет 10-15 процентов. Основной задачей специальной физической подготовки является подготовка организма занимающегося к овладению приемами игры, увеличение скорости бега с мячом, повышению ориентировки, прыгучести, подвижности нервной системы и адаптации организма к высоким нагрузкам и другим качеств. С этой целью мы предлагаем специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники владения мячом, в сочетании со специальной физической подготовкой студентов.

Передача набивного мяча от себя в парах одной рукой сверху вниз, за спиной в среднем и быстром темпе. Упражнение развивает силу рук, точность передачи мяча.

Передача набивного мяча в движении в парах и тройках одной рукой сверху в быстром темпе. Упражнение развивает силу рук, быстроту передвижения, координацию движений и точность выполнения передачи мяча.

Передача набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя. Упражнение развивает силу рук и подвижность в плечевом суставе.

Передача набивного мяча в парах в сочетании с передачей гандбольного мяча в быстром и среднем темпе. Упражнение развивает силу и быстроту движения, подвижность в плечевом суставе.

Ведение мяча с обводкой предметов в быстром и среднем темпе. Упражнение развивает скорость передвижения, ловкость и координацию движения.

Бег с мячом в среднем и быстром темпе с сопротивлением партнера. Упражнение развивает координацию движения, ловкость и подвижность в суставах.

Предлагаемые специальные упражнения помогут в более короткие сроки овладеть техникой передачи мяча, его ведению, развить силу рук и подвижность в плечевом и тазобедренном суставах, необходимых для точного и сильного броска мяча по воротам.

Учитывая специфику подготовки студентов спортсменов в условиях вуза, где проявляется дефицит времени для тренировок, не стабильный календарь игр чемпионатов и первенств города, области и республики, преподавателю необходимо в учебно-тренировочный процесс включать

более современные методы и средства при подготовке спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Эффективным средством при подготовке спортсменов может быть использование в учебном процессе специальных тренажеров, направленных на техническую и специальную физическую подготовку занимающихся.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА И ТРЕНАЖЕРЫ КАК СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В.Н.Кудрицкий, В.Ф.Козлов, В.И.Стадник

Одной из форм подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства является система высшей школы. Уровень требований, предъявляемых к будущим специалистам, с каждым годом возрастает. Это вызывает необходимость систематически совершенствовать учебный процесс по всем дисциплинам, в том числе и по физическому воспитанию. Данные полученные нами в результате изучения динамики физической подготовленности студентов за период обучения их в вузе, говорят о том, что большинство студентов не выполняют установленные программные нормативы. На первом курсе в контрольных испытаниях не выполнили нормативы 61,8%, в итоговых 42%. На втором курсе - соответственно 59,9% и 30%. На третьем - 51,9% и 47,5%. Как видно, у студентов первых и вторых курсов систематически занимающихся физическими упражнениями результаты улучшаются по всем видам испытаний. На первом курсе слабые результаты показывают студенты в беге на 3000 м, в подтягивании на перекладине, прыжках в длину с разбега, в беге на 100 м в повороте туловища на перекладине. На втором курсе эти показатели улучшаются, а на третьем курсе снижаются и в большинстве случаев остаются на уровне контрольных данных.

Одним из вопросов, требующих дальнейшего творческого исследования, является обоснование средств и методов повышения эффективности занятий по физическому воспитанию. Эти методы должны быть направлены на развитие двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Решение проблемы на наш взгляд, должно осуществляться путем как совершенствования традиционных, так и применения новых средств и методов физического воспитания, осуществляемых на основе изобретательности и целенаправленности учебного процесса. Главной