

показателями, полученными в 1887г. при изучении физической подготовки студентов одного из старейших ВУЗов - Харьковского университета. Результаты сравнения говорят о следующем: современные студенты превосходят своих сверстников, живших в конце XIX в., в росте на 6,1см, в весе - на 5,5кг, окружности грудной клетки - на 6,1см, спирометрии - на 871см³ [2].

Проведенные исследования физического развития студентов ВУЗов Республики Беларусь и сравнение их с показателями физического развития студентов ВУЗов других республик, обладающих различными климатогеографическими условиями, показали существенное влияние комплекса экологического и других факторов на положительный сдвиг физического развития студентов за время обучения в ВУЗе. Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты Беларуси превосходят по показателям роста, веса и окружности грудной клетки представителей Ашхабада, Брянска, Томска и Еревана, а по жизненной емкости легких и становой силе уступают лишь студентам Ашхабада [2].

Исследования, проведенные по выявлению динамики физического развития студентов по годам обучения, позволяют судить о положительном влиянии физического воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность студентов в течение всего периода обучения в ВУЗе [1, 8]. Об этом свидетельствует, как отмечают авторы, достоверное снижение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, увеличение окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии.

УДК 796

Кудрицкий В.Н.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Для укрепления мышечного аппарата занимающихся мы рекомендуем выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы. Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Прежде чем определить метод тренировки, необходимо знать, какой вид силы надо развивать. Если занимающиеся ставят перед собой цель развивать максимальную силу, то здесь мы рекомендуем применять круговую тренировку по повторному методу, если ставится цель развивать скоростно-силовую способность - рекомендуется применять круговой метод тренировки по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости необходимо использовать круговую тренировку по непрерывному методу. При самостоятельных занятиях по развитию силы с использованием метода круговой тренировки мы рекомендуем занимающимся выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуются выполнять определенное количество раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторений упражнений будут зависеть от поставленной цели занятия.

Рекомендуется, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, сделать пробежку, затем выполнить 6-8 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амиров Л.Г., Кабыш И.П. Динамика физической подготовленности студентов Казанского авиационного института за период обучения на I-II курсах: Тез. докл. Всерос. Конф. Казань. – 1972. – С. 12-13.
2. Гзовский Б.М., Нельга Н.А., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов. – Минск: Вышэйшая школа. – 1978. – С. 96.
3. Коваленко Ю.Я., Литвинова Л.И. Физическое развитие студентов Белорусского института физической культуры. – В кн.: Вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. – Минск: Вышэйшая школа. – 1971. – С.21-31.
4. Кречотень З.Я. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов в связи со спортивной специализацией (на материалах пединститута): Автореферат дис., д.п.н. М. – 1977. – С.36.
5. Кудрицкий В.Н. Уровень физической подготовленности студентов, занимающихся по программе профессионально-прикладной физической подготовке. – Минск: БГУ. 1987. – С. 110.
6. Панин А.М. Физическая подготовка студентов в условиях вуза. – Минск: Вышэйшая школа. 1978. – С. 45.
7. Пряткин П.В. Физическое развитие студентов Минского медицинского института за 1948-1961 гг. (по данным врачебного контроля): Авторефер. дис. канд. пед. наук. – Минск. 1965. – С. 281.
8. Суткин М.Ф. Динамика физического состояния студентов за годы обучения в вузе (по материалам врачебного контроля за физическим воспитанием): Авторефер. дис. канд. пед. наук. – Рязань. 1969. – С. 18.

При организации занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств. Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально быстром темпе. Для достижения результатов в увеличении скоростных движений необходимо придерживаться двух принципов организации учебных занятий. Во-первых, мы рекомендуем в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, и во-вторых, упражнения силового характера. При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние.

При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуем в тренировочном процессе постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать вынос-

ливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения: с отягощениями; с преодолением собственного веса и веса партнера; в висах; в упорах; на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него; динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору. Систематические и регулярные тренировки путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

УДК 796

Артемьев В.П., Кудрицкий В.Н., Карват А.И.

ТРАДИЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Целью настоящей статьи является стремление оказать помощь студентам в организации занятий по физическому воспитанию с использованием оздоровительной ходьбы.

Основными задачами ее являются:

- оказание методической помощи в планировании организованных занятий оздоровительной ходьбой;
- консультация занимающихся (студентов) для самостоятельных занятий с использованием ходьбы.

Аристотель создал школу перипатетиков (гуляющих). Считалось, что регулярные занятия ходьбой обостряют мысль и помогают отодвинуть старость. Ходьба бытовая и оздоровительная не одно и то же.

Одно дело, когда вы спешите на работу, и совсем другое, когда отложив все дела и выбросив из головы бытовые и производственные проблемы, отправляетесь на спортивную площадку для решения конкретных задач:

- сбросить вес;
- размять одеревеневшие конечности;
- избавиться от стресса;
- зарядиться энергией;
- оздоровить сердце и легкие.

Некоторые советы по маршруту ходьбы.

Во-первых, желательно, чтобы маршрут ходьбы проходил в местах, где достаточно чистый воздух и нет интенсивного движения автотранспорта.

Во-вторых, в первые месяцы тренировочных занятий трассу необходимо выбрать без трудных участков: крутых подъемов, спусков, песка и т.д.

В-третьих, необходимо длину маршрута подобрать так, чтобы он по своей длительности находился в пределах 30 -60 минут

Когда заниматься ходьбой?

Ответ для студентов высшего учебного заведения очень прост и однозначен: по расписанию учебных занятий. А вообще, поскольку ходьба является аэробным упражнением, можно выполнять ее в любое удобное для себя время: по утрам, в обеденный перерыв, перед вечерним приемом пищи или поздно вечером (после ужина). Можно, наконец, отправляться быстрой ходьбой на учебу и с учебы.

Рекомендуем при воспитании физических качеств на начальном этапе учебно-тренировочного процесса выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата, через 6-8 занятий, можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощением или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого мы советуем измерять частоту пульса перед началом учебного занятия, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.

Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия и нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса.

Одежда для занятий.

Следует надевать только то, что необходимо; лишняя одежда мешает свободным движениям, способствует перегреву тела и снижает эффект ходьбы. Единственное, что необходимо из верхней одежды, это куртка из водоотталкивающей ткани на молнии, которая предохранит на случай сильного дождя.

Одежда подола должна быть легкой и не стеснять движений. В теплое время достаточно майки и трусов. Шорты (трусы) для ходьбы должны сидеть удобно, но не тормозить движения ног, когда колено выносится вперед. В прохладную погоду необходимо одевать нижнее белье, хорошо впитывающее пот, сверху шерстяной тренировочный костюм.

Для защиты от ветра, дождя или снега нужно надевать куртку с капюшоном или штормовку.

Обувь подола.

Опытные ходоки правильно считают, что подбор обуви значительно важнее, чем выбор одежды, так как любая потертость или травма ноги могут надолго вывести подола из строя. Поэтому обувь должна быть удобной, хорошо прилегающей к ноге.

Кроссовки, возможно, самая важная часть экипировки, поэтому требуют внимательного к ним отношения. Выбирая их, надо надеть обе кроссовки, встать, походить, обращая внимание, чтобы они не давили в каком-либо месте, поскольку позднее именно в этом месте могут возникнуть травмы. Они не должны тереть пятки в области ахилловых сухожилий, не давить вокруг голеностопного сустава и большие пальцы ног не должны упираться в носок кроссовки, иначе, как только начнется ходьба, стопа будет слегка сдвигаться вперед и это приведет к сдавливанию ногтей на больших пальцах. Большие пальцы не должны касаться носка кроссовки, однако, если туфли слишком велики по размеру, голеностопный сустав передвигается в самую узкую часть туфли и это приводит к появлению потертостей на тыле стопы при движении.

Подошвы кроссовок должны быть из упругой резины и предохранять от ударов о жесткую поверхность во время занятий. Если на кроссовках толщина подошвы не увеличи-

Карват Анастасия Ивановна. Студентка III курса экономического факультета Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.