

институте условия для увеличения продолжительности обучения студентов с учетом получения дополнительной специализации еще не созданы.

Положительные изменения, наметившиеся в последние годы в физкультурном образовании в РБ, не могут, к сожалению, закрыть и существующие проблемы:

- отсутствие типового учебного плана по базовой специальности "Физическая культура и спорт";
- отсутствие типовых учебных планов по блоку возможных дополнительных специализаций;
- отсутствие типовых программ по дисциплинам, входящих в учебные планы и др.

Решение данных и других проблем должно осуществляться посредством координирующей деятельности учебно-методического объединения (УМО) по специальности "Физическая культура и спорт", формально созданного в структуре республиканского центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов, но так и не приступившего к работе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И НЕСТАНДАРТНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Скрипко А.Д., Кудрицкий В.Н.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса с применением дополнительного оборудования и нестандартного спортивного инвентаря необходимо подчеркнуть их значение в учебном процессе, дать классификацию техническим средствам с целью распределения их по группам.

Используемые в учебном процессе дополнительные средства обучения должны приобретать значение автотренера, которыми сам занимающийся может пользоваться без участия преподавателя. Это облегчит процесс обучения и совершенствования, повысит продуктивность занятий и позволит занимающимся самостоятельно выполнять различные упражнения.

Для повышения моторной плотности и интенсивности учебных занятий при выполнении упражнений на тренажерах группу студентов надо разделить на две подгруппы. Одна подгруппа выполняет упражнения на тренажерах, а другая - один из предложенных комплексов физических упражнений, затем подгруппы меняются местами. После выполнения упражнений на тренажерах все студенты дополнительно выполняют физические упражнения на нестандартном оборудовании.

На тренажерах предлагается выполнять комплекс в следующей последовательности: 1) разгибание и сгибание ног в положении сидя; 2) разгибание и сгибание рук в положении сидя и лежа на спине; 3) сгиба-

ние и разгибание голени в положении лежа на животе; 4) разгибание и сгибание голени в положении сидя, хватом руками за скамейку; 5) имитация метания гранаты в положении сидя; 6) в положении стойка ноги врозь, руки хватом за "ворот", поочередно вращая кистями "ворот" поднять отягощение, то же опустить его; 7) разгибание и сгибание туловища в положении сидя; 8) в положении вис хватом сверху, снизу, сгибание и разгибание рук.

Упражнения на тренажерах выполняются методом круговой тренировки при соблюдении следующих условий: 1) время работы на каждом тренажере 20с (кроме восьмого); 2) интервал отдыха жесткий - 15с; 3) темп движений максимальный. (В учебном процессе применялись тренажеры "Змиевчанин-4").

На дополнительном оборудовании предлагался комплекс из девяти упражнений в следующей последовательности - упражнения на: 1) вертикальной лестнице; 2) буме; 3) простейшем тредбане; 4) круговой горизонтальной лестнице; 5) криволинейной лестнице; 6) специальных параллельных брусьях; 7) горизонтальной лестнице; 8) наклонной лестнице.

АКТУАЛЬНОСТЬ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .

Стадник В.И.

Проблема индивидуализации подготовки в сложно-технических видах спорта, к которым следует отнести борьбу дзюдо, и на сегодняшний день не теряет своей актуальности. Она особенно высвечивается в отдельных методических направлениях: сопряженное формирование качеств и навыков и учет индивидуально-типологических особенностей занимающихся. Это положение подтверждается тем, что до настоящего времени в модельных характеристиках, контрольных испытаниях, методах и средствах подготовки дзюдоистов недостаточно учитывается индивидуальная манера выполнения спортивного упражнения, связанная, во-первых, с индивидуальными различиями в физической подготовленности (силовая и скоростная) и, во-вторых, манерой ведения поединка (силовая, темповая, игровая). Это способствует нивелированию наиболее сильных сторон их подготовленности, сглаживает проявление тех индивидуальных черт, которые в конечном счете определяют спортивные достижения. Речь идет о массовом учете индивидуально-типологических различий, которые сами по себе являются важнейшим аспектом спортивного отбора и ввиду наличия определенных трудностей их диагностирования недостаточно разработаны в физическом воспитании студентов и во многих видах спортивной деятельности, в том числе и в дзюдо.