

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ ИС-
ПОЛЬЗОВАНИЯ

ПЛЯГАНЬ Г.А., ЕФИМОВ В.Н.

/Минский радиотехнический институт/

БЫКОВ А.П.

/Белорусский политехнический институт/

Цель настоящего исследования - определить модельные характеристики физической подготовленности студентов - значкистов ГТО и обосновать эффективность их использования.

В работе использовались следующие методы исследования: врачебный контроль и антропометрия, полидинамометрия, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Контрольно-педагогические испытания проводились со студентами основного отделения, значкистами ГТО МРТИ и включали в себя бег 60 и 100 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты, кроссовый бег 3000 м, подтягивание на перекладине, а также II показатели полидинамометрии: сгибание и разгибание мышц плеча и предплечья, бедра и голени, спины и подошвенное: сгибание стопы.

С помощью математико-статистического анализа материалов исследования получены статистические показатели, которые легли в основу разработки модельных характеристик студентов по сигмашкале.

Определение эффективности использования модельных характеристик осуществлялось в годичном педагогическом эксперименте. В исследовании участвовали две группы студентов: контрольная и экспериментальная. До проведения педагогического эксперимента для студентов были построены индивидуальные профили общей физической подготовленности. На основании сравнения индивидуальных данных с пост-

роенной моделью была проведена оценка уровня физической подготовленности и соответствующая ее коррекция тренировочного процесса студентов экспериментальной группы.

После окончания эксперимента у испытуемых в экспериментальной группе значительно повысился уровень отстающих качеств, что привело к значительному улучшению результатов испытаний по комплексу ГТО.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

ПОЛОВЦЕВА Л.М.

/Белорусский государственный ордена Трудового Красного
Знамени институт физической культуры/

Опыт работы показывает, что подавляющее большинство студентов-баскетболистов (85-90%), поступивших в вузы республики из детских спортивных коллективов, перестают прогрессировать, а начиная с 3-4 курсов вообще прекращают занятия спортом. Активные занятия баскетболом продолжают в основном члены сборных команд.

Принимая во внимание эту особенность, мы сделали попытку смоделировать учебно-тренировочные занятия для студентов с использованием интенсивных форм специальных физических упражнений по принципу циклических видов спорта с использованием повторного, интервального и повторно-переменного методов. Все специальные упражнения подготовительной части занятия выполнялись на большой скорости с минимальными интервалами отдыха. Это позволило в течение одного тренировочного занятия втрое увеличить объем выполнения специальных упражнений, а следовательно и объем физических нагрузок в целом. Более того, интенсификация тренировочных занятий приводила к существенным положительным сдвигам со стороны сердечно-сосу-