

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ РУЧНОГО МЯЧА

ЧЕБОТАРЕВ В.А., АЛОНЦЕВ В.А., ПОТАШКИНА И.П.,
АНОШКО В.А.

/ Белорусский политехнический институт /

В настоящее время трудовая деятельность ИТР приобретает такой характер, где с особой остротой встает вопрос о более качественной психофизической подготовке будущих специалистов - их физической закалке, повышению работоспособности, совершенствованию нервно-мышечной системы, ведущие к улучшению координационных движений, созданию экономичных и ловких движений.

С этой целью в течение 1986-1987 учебного года проводился педагогический эксперимент, заключающийся в том, что на базе специализации спортивных игр (ручной мяч) было скомплектовано 4 группы (2 женских и 2 мужских - всего 78 человек) спортивного совершенствования по ручному мячу.

Комплектование групп осуществлялось по желанию студентов заниматься в секциях ручного мяча с учетом их здоровья и пола.

Учебно-тренировочная работа в секциях проводилась по 6 часовой недельной программе с 4 часами занятий по технике и тактике ручного мяча и 2 часами по общефизической подготовке.

Кроме того, под нашим наблюдением находилась учебная группа (в количестве 19 человек), занятия по физвоспитанию с которой проводились по утвержденной программе для технических вузов - 4 часа в неделю.

Изучение физического развития осуществлялось по единой методике антропометрических измерений, включающей измерение роста, веса тела, МЭД, кистевой, становой динамометрии и пульсометрии при различных физических нагрузках.

Исследование физической подготовленности проводилось с помощью приема контрольных нормативов, согласно требованию комплекса ГТО и учебной программы.

В результате полученных данных двухразовых обследований, а также анализа учебной документации и педагогических наблюдений позволяет сделать следующие выводы:

1. Организация спортивных секций, качественное проведение занятий и участие в соревнованиях способствуют вовлечению студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

2. Систематичность и эмоциональность занятий в секциях по ручному мячу способствуют снижению заболеваемости, снятию умственной и статической напряженности, совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и работоспособности занимающихся.

3. Наблюдается незначительное увеличение некоторых антропометрических параметров у студентов секций ручного мяча по сравнению с учебной группой и в то же время у первых отмечается значительное увеличение показателей скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОБОРОННО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

ШКИЛЕНКО В.С.

/Белорусский институт механизации сельского хозяйства/

В военно-патриотическом воспитании студентов БИМССХ на протяжении двадцати лет особое место занимает проведение оборонно-спортивных праздников, которые призваны развивать высокие идейно-политические, морально-психологические и физические качества студентов, способствовать приобретению ими военных и военно-технических