

ОПОРА НА ОТСТАЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ

В вузах полиатлон (бывшее многоборье ГТО) входит в число видов спорта, которыми студенты занимаются по выбору. Отдельные составляющие полиатлона: плавание, бег, метание гранаты, силовые гимнастические упражнения и лыжи являются обязательными для обучения всех студентов. Это требование продиктовано полифункциональным воздействием полиатлона на организм занимающихся.

Полиатлон, особенно его летняя программа, это не разрозненные пять упражнений, а целостная спортивная дисциплина, где все пять видов находятся в органичном единстве и взаимосвязи. Рост спортивного мастерства в многоборье во многом зависит от сбалансированного планирования нагрузок в отдельных видах и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одного вида многоборья на другой. Этот эффект бывает двоякого рода – положительным и отрицательным. Известно, например, что длительный бег и объемное плавание оказывают отрицательное влияние на скоростные качества метателя и спринтера. И наоборот, метание гранаты и спринтерский бег благотворно сказываются на спортивных результатах других видов многоборья. На стрельбу положительное влияние оказывают все виды, поскольку и метание, и бег, и плавание вырабатывают такие психофизические качества, как эмоциональная устойчивость, сила воли, выдержка, специальная выносливость, статическая сила и др.

Летний полиатлон образно можно сравнить с грузом, подвешенным на пяти нитях разного свойства. Нужно знать за какую нить, с какой силой и в какой момент потянуть, чтобы этот груз неуклонно поднимался вверх. Поэтому в работе с многоборцами очень важно знать состояние всех этих нитей, т. е. знать уровень развития двигательных качеств, обратив особое внимание на отстающее из них. Это необходимо для того, чтобы во время учебно-тренировочных занятий отстающему двигательному качеству уделять преимущественное внимание. Такой методический подход к организации занятий будет способствовать не только подтягиванию у студентов отстающего физического качества, но и

формированию у них самооценки и самоутверждения. Сознавая недостаточное развитие какого-либо двигательного качества, скажем, выносливости, студент будет проявлять больший интерес к физической культуре в целом и, особенно, к тем средствам, которые развивают это качество. В результате у студента формируется достаточно сильная мотивационная установка на регулярные физкультурные занятия как главное условие ликвидации отстающего физического качества. Это подтверждено практикой. Многолетний опыт работы авторов со студентами-многоборцами показывает, что наибольшее прилежание на учебно-тренировочных занятиях и при выполнении самостоятельных заданий проявляют именно те студенты, у которых заметно отстает в развитии то или иное двигательное качество.

Опора на отстающее физическое качество в спортивной подготовке студентов оправдана еще и тем, что для выполнения разрядных нормативов необходимо в каждом виде испытаний показывать результат не ниже определенного уровня. Невыполнение минимального результата даже в одном из видов многоборья не дает права на присвоение спортивного разряда. Это заставляет студента и преподавателя концентрировать усилие на подтягивании до требуемого уровня того физического качества, которое лежит в основе формирования необходимого двигательного навыка.

ЕФИМОВА И. А.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Для оценки и прогнозирования успешности выполнения поставленных задач в учебном процессе по физическому воспитанию часто используются показатели функционального состояния. По мнению многих авторов, наиболее информативными считаются параметры регуляции сердечно-сосудистой системы, которые отражают энергетический аспект исполнения любого акта и могут служить объективной характеристикой адаптационных возможностей организма [1].

Анализ адаптационных возможностей (определение уровня функционирования систем организма, состояния регуляторных механизмов, функциональных резервов) является одним из обя-