

ны блоки-задания целевого воздействия не только на каждую мышечную группу, но и на отдельные мышцы и пучки мышц.

На третьем этапе изучение литературных данных показало, что в тренировке женщины используются три основных варианта нагрузок:

для развития мышечной массы и силы подбирается вес отягощений. Такие упражнения спортсменки могут выполнять 8–12 раз;

для увеличения мышечного тонуса и плотности мышц используется от 12–15 повторений. При этом мышечная масса не увеличивается;

для развития выносливости, увеличения капилляризации мышц и жиросжигающей тренировки применяется от 15 до 20 повторений.

Количество повторений меньше 8 и больше 20 используется крайне редко и только профессиональными спортсменками.

Согласно имеющимся данным, тренировка на тренажерах не должна превышать 45–50 мин. Поэтому в программу тренировки включают 3–4 упражнения на каждую мышечную группу. Количество мышечных групп, прорабатываемых в одном занятии, зависит от вида тренировки, уровня подготовленности и стоящих перед спортсменкой задач.

На четвертом этапе были созданы базовые программы тренировок, определена методика увеличения нагрузок и варианты их коррекции.

Применение разработанных нами программ показало, что в конце семестра у студенток повысился интерес к занятиям физическими упражнениями, многие стали заниматься дополнительно. Положительные сдвиги отмечались в самочувствии, физической подготовленности и умственной работоспособности.

Апробированный вариант использования разработанных нами программ в учебном процессе может быть успешно применен в самостоятельных занятиях студенток и практике физического воспитания других вузов.

*И. В. Зенькович, БГЭУ (Минск)*

## **ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЖЕНСКИХ ВИДАХ БОРЬБЫ**

В настоящее время ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить качество учебной работы со студентками на занятиях физической культуры.

Как известно, эффективное управление учебно-тренировочным процессом студентов возможно лишь при систематическом получении информации об их текущем физическом состоянии. Такая информация позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Особенно актуальна эта проблема в спортивной борьбе, изобилующей множеством приемов, контрприемов и технико-тактических действий, требующих от борца не только высокого уровня развития и проявления самых разнообразных двигательных качеств, но и высокой работоспособности. Поэтому одним из путей, направленных на повышение спортивного мастерства, является поиск методик, позволяющих комплексно оценивать и изучать специальную подготовленность и работоспособность спортсменов. Однако этот вопрос в теории и практике женских видов борьбы изучен недостаточно полно.

В задачу данной работы входило выяснение эффективности использования наряду с общепринятыми средствами и методами контроля за физической подготовленностью борцов, методов, позволяющих оценивать их специальную работоспособность.

Исследование проводилось на спортсменах двух классификационных групп первого и второго года обучения. В исследовании участвовали 45 студенток. Для оценки уровня специальной физической подготовленности использовались: подтягивание, количество бросков за 30 с, прыжок в длину с места. Полученные в результате трехгодичного исследования данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студенток  
с 1998 по 2002 учебный год

Учебный год	Подтягивание		Броски (30 с)		Прыжки в дл/с места	
	исходное	конечное	исходный	конечный	исходный	конечный
1998—1999	9,4	13,3	7,9	8,2	1,66	1,70
1999—2000	7,9	13,0	8,6	9,2	1,74	1,88
2000—2001	7,6	10,3	7,6	9,0	1,85	1,77
2001—2002	9,6	11,3		9,4	1,74	1,79

Уровень специальной работоспособности оценивался по модифицированной формуле Гарвардского теста.

$$S = \frac{n}{P_2 + P_3 + 2P_4} \cdot 500,$$

где  $S$  — индекс работоспособности;  $n$  — количество бросков тренировочного манекена за 5 мин (20 с — бросок па скорость, 4 броска за 40 с);  $P_2, P_3, P_4$  — ЧСС за первые 30 с; 2, 3 и 4 мин восстановления; 500 — постоянная величина.

При этом если величина  $S$  составляла 123 и более, то это соответствовало очень высокому уровню специальной работоспособности, 107–122 — высокому, 83–106 — среднему, 67–82 — низкому.

Контроль за уровнем специальной работоспособности должен осуществляться во взаимосвязи с другими видами контроля: психолого-педагогическим, врачебным и самоконтролем спортсменов. Он должен использоваться как дополнение в получении объективной информации о состоянии тренированности спортсменов.

Результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие выводы:

использование в практике показателей специальной работоспособности дает возможность объективно оценить состояние спортсменов и целенаправленно управлять тренировочным и реабилитационным процессами;

использование в процессе подготовки комплексной системы контроля позволяет вовремя обнаружить нежелательные отклонения в функционировании различных систем организма и более дифференцированно определять методы оптимизации учебно-тренировочного процесса.

***В.В. Курочкин, М.Ф. Маневский, БГЭУ (Минск)***

#### **ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В программе по физической культуре для высших учебных заведений 2002 г. значительно усилена образовательная и оздоровительная направленность процесса физического воспитания студентов.

В первую очередь это связано с тем, что, по мнению ряда авторов (П.А. Виноградов, А.Г. Фурманов и др.), информированность населения, особенно молодежи, по вопросам физической культуры, здорового образа жизни остается очень низкой. Полу-