

Как правило, за все правильные ответы выставляется «отлично», а затем балл снижается за каждый неверный ответ.

По нашему мнению, введение программированного обучения и контроля за теоретическими знаниями студентов в практику работы кафедры физической культуры значительно повысит образовательный уровень студентов.

А.В. Сазонова, БГЭУ (Минск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СБОРНЫХ КОМАНДАХ БГЭУ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Учебный план работы группы спортивного совершенствования предусматривает регламентированное распределение часов по основным разделам учебно-тренировочного процесса студентов: теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической и соревновательной подготовке. С ростом спортивного мастерства увеличиваются и тренировочные нагрузки. Для достижения более высокого уровня спортивного мастерства необходимо увеличение норм тренировочных нагрузок, которое в условиях вуза целесообразно проводить по пути повышения интенсивности занятия без изменения его продолжительности (объема). Решению задачи повышения эффективности тренировочного процесса способствует использование некоторых методических подходов.

Метод тренировки с большим количеством мячей (БКМ) получил достаточно широкое распространение в практике подготовки спортсменов высокого класса. Данный метод позволяет создать условия тренировки, превосходящие соревновательные по многим компонентам. Тренер (спарринг-партнер) посылает мячи в любых направлениях, с любой скоростью, силой, вращением в зависимости от задач тренировочного занятия. Спортсмен выполняет удары независимо от того, ошибся он или нет. Паузы отдыха и величина тренировочной нагрузки регламентированы в зависимости от задач занятия.

Метод использования технических средств, в частности, «колеса», состоит в следующем. «Колесо» закрепляется в любой точке стола на боковых или лицевых линиях. Спортсмен, отбив посланный партнером мяч, перемещается к «колесу» и паюсит по

нему удар, затем снова отбивает мяч. Таким образом, за время полета мяча до его возвращения игроку необходимо выполнить не одно движение, как обычно, а два. Анализ таких показателей, как частота сердечных сокращений (ЧСС), темп движений (ТД), характеризующих интенсивность занятия, свидетельствует об их приросте в среднем на 70 % для темпа движений, для ЧСС — на 76,2 %. Кроме этого, использование «колеса» предполагает подбор заданий в зависимости от уровня подготовленности студента, стиля его игры (атакующий, защитный) и оптимального нормирования нагрузок.

Метод ограничения зоны попаданий (метод мишени). В его основе лежит многократное выполнение какого-либо технико-тактического приема в заданную ограниченную зону. Совершенствование точности попаданий тесно связано с развитием способности управлять своими движениями во времени и пространстве, а также в дозировании усилий. Данный метод способствует развитию координационных способностей, имеющих немаловажное значение для игры в настольный теннис. Метод мишени существенно не влияет на интенсивность занятия, вместе с тем позволяет повысить координационную сложность тренировочных заданий, максимально приблизив их к соревновательным условиям.

Данные методы апробированы и используются в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов. Приведенные выше методические подходы способствуют повышению интенсивности учебно-тренировочного занятия, создают предпосылки для роста потенциальных возможностей студентов, специализирующихся в настольном теннисе.

Е.К. Куликович, БГЭУ (Минск)

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В УПРАВЛЕНИИ КОЛЛЕКТИВОМ

Как известно, эффективность управления коллективом во многом определяется психологическим климатом, складывающимся в трудовом коллективе. Однако сиюминутная оценка основных факторов, влияющих на психологический климат, не дает руководителю необходимую для целенаправленного воздействия информацию. Только систематический мониторинг этих факторов