

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЖЕНСКИМ КОНТИГЕНТОМ

В практической работе средства и методы подготовки, используемые в занятиях с мужчинами, ни в коем случае нельзя полностью переносить на работу с женщинами, особенно в начальном периоде подготовки. Нельзя форсировать достижение высоких результатов уровня физической подготовленности путем применения ускоренных методов наращивания физических нагрузок и специального «натаскивания».

В соответствии с физической подготовленностью преподаватель-педагог должен дифференцировать вес спортивных снарядов и отягощений, сокращать интенсивность и длительность выполняемых упражнений, правильно регламентировать отдых в процессе занятий. Невнимательное отношение преподавателя к студенткам, особенно к недостаточно подготовленным, может привести к нежелательным отклонениям в состоянии здоровья и травмам. средняя линия тела и слегка наклонена вперед, но может изменить свое положение в малом тазу. Могут отрицательно повлиять на положение матки и физические упражнения с резким сотрясением тела (прыжки в глубину, прыжки с отягощениями).

В занятиях с физически слабо развитыми студентками не рекомендуется применять в большом объеме упражнения, вызывающие чрезмерную гибкость позвоночника. Это может вызвать нежелательное увеличение кривизны в поясничной части, а также привести к излишнему растягиванию передних мышц живота. По этой же причине следует ограничивать упражнения, связанные с сильным наклоном туловища назад (мост в различных вариантах).

Оказывать непосредственное воздействие общими физическими упражнениями на внутритазовые мышцы и связки, способствующие сохранению правильного расположения органов в полости малого таза, невозможно. Эти мышцы укрепляются с помощью специальных упражнений для других мышечных групп. Например, упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, укрепляют круглые связки матки и повышают их тонус. Упражнения для ног развивают внутритазовые мышцы, расположенные на внутренних стен-

ках таза. Девушкам полезно также выполнять различные комбинации дозированных прыжков на мягком грунте (маты, губка, песок). Они вызывают незначительное перемещение органов малого таза и, следовательно, способствуют укреплению удерживающих их мышц и связок.

Специфика физической подготовки студенток требует выполнения большого бегового объема нагрузки, специальных беговых и прыжковых упражнений. Поэтому, заботясь об уровне подготовленности, нужно уделять большое внимание укреплению силы мышц ног, и в первую очередь, укреплению свода стопы. Большая нагрузка на ноги занимающихся, у которых недостаточно укреплены мышцы стоп, приводит к уплощению свода, появлению плоскостопия и, как правило, увеличению нагрузки на позвоночник.

С помощью упражнений, рекомендуемых для отдельных мышечных групп занятия должны проводиться систематически в течение года. Это особенно важно для женщин, потому что они значительно быстрее утрачивают приобретенные навыки и уровень двигательных способностей, чем мужчины.

Внимание и такт преподавателя в отношении занимающихся способствует развитию качеств, необходимых для преодоления трудностей во время учебно-тренировочного процесса и достижения определенного жизненно необходимого уровня результатов, характеризующих физическое состояние студенток.

Особенности женского организма обязывают преподавателя при подборе общеразвивающих и специальных упражнений и методики их применения добиваться, в первую очередь, развития мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, стоп и внутритазовой мускулатуры. Помимо того, необходимо постоянно заботиться о формировании правильной осанки, которая характеризует общее состояние здоровья человека и его физическое развитие.

Для предупреждения искривлений позвоночника и изменения нормального наклона таза, имеющего большое значение для детородной функции, необходимо укреплять мышцы, удерживающие сравнительно длинный и гибкий позвоночник женщины.

Для укрепления мышц спины рекомендуются упражнения с последовательным включением в движение отдельных звеньев позвоночника (упражнения типа «волны»), прогибание туловища в положении стоя, согнувшись и лежа на животе.

Подбирая упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, следует помнить, что у женщин функциональная возможность грудных мышц несколько ограничена. Поэтому в занятиях с ними очень

важно включать специальные упражнения для укрепления именно этих мышц (движения руками по большой амплитуде без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, метания различных снарядов двумя и одной рукой).

Преподаватель при занятиях со студентками обязан помнить, что занятия физическим воспитанием и спортом в первую очередь должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству. В связи с этим ей необходимо избегать, например, упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей).

Большое значение при физической подготовке студенток имеют врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Каждая студентка обязана регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий не только своевременно определять возникновение каких-либо патологических явлений, но и судить о правильности планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

УДК 37.037.1-057.87

Е.Н. Гайсенкович, преподаватель (БГТУ, г. Минск);
О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Отношение студентов к физическому воспитанию – одна из актуальных социально-педагогических проблем современности. Решать ее нужно с двуединой позиции – как лично значимой и как общественно необходимой. Тревожным выводом является серьезная недооценка студентами значимости физического воспитания, воздействующего на такие ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала учебно-тренировочных занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели двигательной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. Особая роль учебно-тренировочного процесса – привить студентам потребности в двигательной подготовке и здоровом образе жизни.

С потребностями тесно связаны мотивы – конкретные побуждения к деятельности. *Мотивация* – это движущая сила сознательного поведения человека. Она занимает ведущее место в структуре личности, как бы пронизывает характер, мировоззрение, направленность поведения и деятельность. Мотивы чрезвычайно многогранны и раз-