

- индивидуальное задание, выполняемое самостоятельно (домашнее задание – 30 мин);
- дополнительное занятие 45–90 мин;
- упражнения на тренажерах.

В зависимости от глубины отставания физических качеств, студенту назначается соответствующий двигательный режим. Чем ниже уровень физической подготовленности, тем больше времени отводится для развития отстающих двигательных качеств в границах оптимального диапазона.

Таким образом, построение занятий по легкой атлетике на основе дифференцированного подхода и использование целенаправленных комплексов физических упражнений обеспечивает выполнение физической нагрузки в строгом соответствии с физическим состоянием каждого занимающегося, а в целом учебно-тренировочный процесс проходит в оптимальном режиме для занимающихся. Индивидуально-дифференцированный подход позволяет методически более целесообразно организовывать, планировать и проводить учебный процесс, что значительно повышает эффективность физической подготовки студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
2. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студ. вузов / Н. Я. Петров [и др.] ; под общ. Ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск, 2003. – 528 с.

УДК 37.01:796.4

В.А. Ткачук, доц., канд. пед. наук; Г.А. Плыгань, доц.;
Н.М. Абраменко, преп.
(БГУИР, г. Минск)

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Основу построения учебно-тренировочного процесса составляет одно занятие. Занятие физическим воспитанием состоит из трёх частей:

подготовительной(разминка), основной и заключительной. Важное место отводится подготовительной части учебного занятия. Она направлена на оптимальную подготовку занимающихся к предстоящей двигательной деятельности, предназначена обеспечивать эмоционально-волевую, психологическую настройку и выработку систем организма в соответствии с требованиями, которые будут решаться в основной части занятия. Адекватное построение разминки позволяет гарантировать постепенную соразмерную мобилизацию функций всех систем организма при выполнении подготовительных упражнений.

Содержание и параметры подготовительной части занятия зависят с одной стороны от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой - от того, в какой мере и в каком направлении нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало как можно более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности. В настоящее время в связи с интенсификацией занятий подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вырабатываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей и умения *управлять разнообразными движениями*.

В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

Передовая практика показывает, что разминка не является самостоятельной частью занятий, а служит составным звеном единого педагогического процесса.

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных разделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих разделов можно также использовать специально-дополнительный раздел разминки.

Вводный подраздел состоит из построения студентов, сдачи рапорта, сообщения задач урока, выполнения строевых упражнений и различных перестроений, формирования правильной осанки, чёткости выполнения команд и т.д.

Общеподготовительный подраздел разминки направлен на разогревание мышц, повышение функциональных возможностей и работоспособности. Содержанием его являются общеразвивающие упражнения с постепенным повышением нагрузки с интенсивностью ЧСС 114-168 уд/мин.

Специально-подготовительный подраздел включает в себя специальные упражнения избранного вида спорта и направлен на восстановление координационных возможностей занимающихся и настроенности из на выполнение упражнений основной части занятия. Физические упражнения в данном подразделе выполняются преимущественно в режиме ЧСС 130-174 уд/мин.

Основной задачей вводного раздела является организация занимающихся.

Задачи общеподготовительного раздела: разогревание мышц и повышение температуры тела в целом; изменение психо-эмоционального состояния студентов; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем; подготовка опорно-двигательного аппарата; воспитание отдельных компонентов двигательных способностей: быстроты реакции, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

Задачи специально-подготовительного раздела: подготовка занимающихся к выполнению основной части занятия; техническое совершенствование основных фаз и элементов легкоатлетических видов (бега и прыжков).

Успешному решению задач, стоящих перед разминкой, способствует учет способностей занимающихся и условия проведения занятий.

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать методические особенности использования упражнений, входящих в разминку. Это последовательность, объём и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет существенное значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. Эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений. Это влияние может быть положительным - способствовать выполнению очередного задания, или отрицательным – затруднять выполнение очередной задачи учено-тренировочного занятия.

Объём упражнений, применяющихся в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть слишком продолжительной, чтобы не вызвать запредельного торможения.

Объём применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом на вводный и общеподготовительный разделы выделяется около 35-40% от общего времени. Так, 3-4 минуты отводится на вводный подраздел разминки, 18-20 минут – на общеподготовительный (включает бег, комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры или эстафеты), и 10-12 минут на специально-подготовительный раздел.

При определении интенсивности нагрузки в разминке рекомендуется придерживаться следующего соотношения: 1-я зона (114-136 уд/мин) – 30%, 2-я (138-154 уд/мин) – 45%, 3-я (156-174 уд/мин) – 25% от общего времени, отведенного на разминку. Интервалы отдыха могут быть: большими, когда снижается возбудимость органов тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними, когда происходит восстановление (частота пульса 90-100 уд/мин); малыми, когда частота пульса снижается до 110-120 уд/мин; очень малыми, когда частота пульса снижается до 130-140 уд/мин. В разминке в основном используется активный, пассивный и смешанные виды отдыха.

При построении разминки важным также является рациональный подбор и сочетание упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижных и спортивных игр, комплексов упражнений с набивными мячами, парных упражнений.

В связи с тем, что бег в течение 8-10 минут способствует повышению температуры тела, оказывает воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и другие системы, он является наилучшим средством для разминки.

Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых в различном темпе в течение 10-12 минут, оказывает всестороннее воздействие. Игры позволяют в увлекательной форме выполнять различные движения (рывки, остановки, повороты, приседания и др.) способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра приобретает исключительную ценность для развития координации, быстроты движений, выработки

необходимых двигательных качеств. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес студентов к занятиям, делает их эмоциональными.

При проведении разминки можно использовать ряд других вариантов. Например, длительный бег можно заменить пробегом 300-500 м, а в паузах между беговыми отрезками выполнять общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте и т.д.

Преподаватель должен творчески подходить к проведению разминок и постоянно разнообразивать их. Важен не только подбор новых и эффективных упражнений, но и использование различных условий и форм их проведения. На страницу представлены некоторые варианты разминок при различном построении занимающихся.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования:

- планировать комплексы и варианты упражнений на длительный период (учебный год);
- учитывать оптимальный подбор упражнений, дозировку и темп;
- придерживаться разнообразия разминок, не повторять одну и ту же разминку несколько раз подряд;
- не злоупотреблять упражнениями со сложно-координированной структурой;
- подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя);
- соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей). При этом следует идти от проработки меньших мышечных групп к большим.