

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра физического воспитания и спорта

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2017*

УДК 378.016:796.011.3(075.8)  
ББК 74.480.055р30+75.116.42  
П44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2017 г.

Составители: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Н.Т. Станский**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Алексеенко**

Рецензент:  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

**П44** **Подготовительная часть в структуре занятий по физическому воспитанию студентов : методические рекомендации / сост. : Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 31 с.**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов вуза, а также учителей школ, ведущих предмет «Физическая культура».

УДК 378.016:796.011.3(075.8)  
ББК 74.480.055р30+75.116.42

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>1. Значение и место подготовительной части в физическом воспитании</b> .....	5
<b>2. Основные методические положения подготовительной части</b> .....	6
<b>3. Методы управления занимающимися при проведении подготовительной части</b> .....	12
<b>4. Советы преподавателю физического воспитания</b> .....	17
<b>Приложение</b> .....	18
<b>Список литературы</b> .....	30

## ВВЕДЕНИЕ

В укреплении здоровья населения, гармоническом развитии личности, подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Необходимо, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Основной формой физической подготовки студенческой молодежи в вузе являются обязательные занятия по физическому воспитанию. Последние научные данные свидетельствуют о том, что в основе системы физического воспитания должен лежать тренирующий эффект.

Тренировочного эффекта от занятий физвоспитанием, как показывают исследования последних лет, в какой-то мере можно добиться проведением 3–4-разовых занятий в неделю при минимальной их продолжительности 45–60 минут, повышением их интенсивности и увеличением процентного вклада физических упражнений аэробной направленности.

Один из способов повышения тренирующего эффекта учебных занятий по физическому воспитанию студентов – изменение подхода к методике проведения их подготовительной части, которая занимает 15–20% от общего времени учебного занятия.

К сожалению, далеко не все преподаватели и студенты проявляют должный интерес к проведению подготовительной части и выполнению общеразвивающих упражнений. Одной из причин этого является однообразие упражнений и методов их проведения.

С целью решения данной проблемы разработано настоящее учебное издание, которое обосновывает организационно-методические положения подготовительной части, предлагает основные методы и способы ее проведения и примерные комплексы общеразвивающих упражнений.

## **1. ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

В связи с процессом интенсификации занятий изменилось и значение подготовительной части, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части занятия, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Поэтому подбор упражнений, выполняемых в подготовительной части, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей.

Переход организма от состояния относительного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение центральной нервной системы и деятельности органов дыхания и кровообращения. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

Подготовительная часть оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние.

При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляция и снабжение кислородом работающих мышц.

Психологическое воздействие подготовительной части улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

В научной литературе во внутренней структуре подготовительной части выделяют несколько ее обязательных подразделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих подразделов нам предлагается использовать специально-дополнительный подраздел подготовительной части. Это обосновывается тем, что основным методическим приемом использования средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе по физвоспитанию является комплексная подготовка, которая предусматривает одновременное решение ряда обучающих, тренирующих и воспитывающих задач. Например, включение в одно занятие развитие от одного до трех компонентов двигательных способностей и их различные сочетания. Такое построение занятий требует при переходе от од-

ного вида деятельности к другому дополнительной подготовки. Большинство авторов предлагают общие требования для проведения каждого подраздела подготовительной части.

Вводный подраздел состоит из: построения учащихся, сдачи рапорта, сообщения задач занятия, усвоения строевых навыков, формирования правильной осанки, четкости выполнения команд, слаженности действий и т.д.

Общеподготовительный раздел направлен на повышение функциональных возможностей и работоспособности.

Задача специально-подготовительного подраздела заключается в восстановлении координационных возможностей занимающихся и настроенности их на выполнение упражнений основной части занятий.

Специально-дополнительный подраздел подготовительной части решает задачи переключения с одного вида деятельности на другой, например, со спринтерского бега на метание гранаты.

Анализ практики показывает, что подготовительная часть в большинстве занятий состоит из первых двух подразделов, третий используется редко, а четвертый, как правило, не проводится. Применяемая на практике схема подготовительной части не учитывает функций ее четвертого подраздела, а проводится как самостоятельная часть занятия без взаимосвязи с предыдущим материалом, задачами основной части занятия, условий его проведения, контингента занимающихся и т.д.

Проводя подготовительную часть по шаблонной схеме без решения конкретных задач, образовательной и тренирующей нагрузки, преподаватель занимает формальную позицию, непродуктивно затрачивает время.

Современные научные данные и передовая практика выдвигают новые подходы к проведению подготовительной части, которые рассмотрим ниже в разделах.

## **2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ**

К основным методическим положениям подготовительной части следует отнести: ее взаимосвязь с задачами физического воспитания, задачи подготовительной части, учет контингента занимающихся и условий проведения подготовительной части, методические особенности использования упражнений, входящих в подготовительную часть.

## **2.1. Взаимосвязь подготовительной части с задачами физического воспитания**

Сторонники классического подхода и противники тренирующего эффекта подготовительной части одним из основных аргументов выдвигают тезис, что задачи и содержание занятий физическим воспитанием значительно шире, а главное – совершенно другие, чем спортивной тренировки. В спорте все подчинено достижению конечного высокого спортивного результата. В физическом воспитании, в основном, решаются оздоровительные и воспитательные задачи. Поэтому общеразвивающие упражнения являются одним из основных средств разносторонней физической подготовки и их вклад должен составлять 25-30% от общего времени занятия.

Реализация такой концепции в подготовительной части выглядит примерно однотипно. В большинстве занятий подготовительная часть начинается с упражнений в ходьбе или беге продолжительностью 3-4 мин (600-800м), иногда в сочетании с ходьбой. Вслед за бегом выполняются простые, хорошо известные 10-15 общеразвивающих упражнений в медленном и среднем темпе. При этом каждое упражнение выполняется без какого-либо напряжения, легко и свободно (10-15 раз). Заканчивается подготовительная часть выполнением 3-4 беговых упражнений по 15-20 м и 2-3-мя пробежками по 20-30 м с произвольной скоростью. На такое проведение подготовительной части затрачивается 25-30 мин. При указанном содержании подготовительной части частота пульса находится на уровне 90-100уд/мин, а нагрузочный и эмоциональный фон занятий низкие. По сути дела при таком подходе к подготовительной части не решаются задачи физического воспитания.

Передовая практика и незначительное количество экспериментальных работ также доказывают, что подготовительная часть не является самостоятельной частью занятия, а служит составным звеном единого педагогического процесса, выступающего во взаимосвязи как с другими частями одноразового занятия, так и в цепи многоразовых занятий.

Отход от общепринятой схемы подготовительной части открывает широкую дорогу ее творческому проведению, позволяет целесообразно использовать время, отведенное на нее, и преодолевать методические штампы.

## **2.2. Задачи подготовительной части**

Основной задачей вводного подраздела является организация занимающихся. Общие задачи общеподготовительного подраздела: по-

вышение температуры тела; изменение эмоционального состояния; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма к решению задач занятия.

Частные задачи общеподготовительного подраздела – воспитание отдельных компонентов двигательных способностей: быстрой реакции, быстроты движений, силовой выносливости, взрывной силы.

Задачи специально-подготовительного подраздела – подготовка занимающихся к выполнению первой задачи основной части занятия, техническое совершенствование отдельных фаз и элементов

Задача специально-дополнительного подраздела – подготовка занимающихся к выполнению очередной задачи основной части занятия.

Успешному решению задач, стоящих перед подготовительной частью, способствует учет способностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.

### **2.3. Учет контингента занимающихся и условий проведения подготовительной части**

Воздействие подготовительной части на организм зависит от характера выполняемых упражнений, контингента занимающихся и условий проведения занятий.

При постановке задач подготовительной части и определении ее структуры следует учитывать возрастные и половые различия студентов.

Для проведения подготовительной части с женскими группами необходимо учитывать особенности женского организма: строение скелета, меньшую физическую силу по сравнению с мужчинами, меньшую способность к выполнению скоростно-силовых упражнений, недостаточную смелость и решительность.

Применяя в подготовительной части общеразвивающие упражнения для женщин, необходимо выделять те, которые оказывают влияние на специфические функции их организма. Требуется применять упражнения на укрепление мышц и связочного аппарата тазовой области, мышц живота и спины, на формирование осанки, координационных способностей, ритмических движений, развитие и совершенствование пластичности, мягкости, плавности их выполнения.

Для мужчин в подготовительную часть следует включать больше упражнений на силовую и координационную выносливость, скоростного и взрывного характера для овладения новыми движениями.

С целью учета контингента занимающихся при проведении подготовительной части необходимо осуществлять дифференцированное комплектование учебных групп. При этом требуется учитывать со-

стояние здоровья студентов (принадлежность к той или иной медицинской группе), физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма занимающихся.

Важен также учет внешних условий занятий: метеорологических, наличие спортивного оборудования и инвентаря, а также места проведения занятий.

#### **2.4. Методические особенности использования упражнений, входящих в подготовительную часть**

При подборе упражнений для подготовительной части необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в подготовительную часть, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между упражнениями. Определение последовательности упражнений и обеспечение оптимальных связей между ними имеет существенное значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, 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 последующей задачи учебно-тренировочного занятия.

Объем упражнений, применяемых в подготовительной части, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом подготовительная часть не должна быть чрезмерной продолжительности, поскольку даже используя упражнения умеренной интенсивности может наступить запредельное торможение.

Объем применяемых средств определяется временем, выделяемым на проведение подготовительной части и отдельных ее подразделов. В целом, на вводный и общеподготовительный подразделы выделяется около 35-40% от общего времени занятия. Так, 3-4 мин отводятся на вводный подраздел подготовительной части, 18-21 мин – на общеподготовительный (включает бег 10-12 мин для женщин и 12-15 мин для мужчин, комплекс общеразвивающих упражнений или подвижные игры 6-8 мин) и 8-10 мин – на специально-подготовительный.

Интенсивность является наиболее жестким компонентом подготовительной части, поэтому упражнения, применяемые в ней, должны проводиться только в 1-3 зонах интенсивности (восстановительная, поддерживающая, развивающая) и их различных сочетаниях (табл. 1).

Табл. 1. Классификация зон интенсивности физических упражнений, применяемых подготовительной части

Зоны интенсивности	Частота пульса, уд/мин
1. Восстановительная (1-я)	114-132
2. Поддерживающая (2-я)	138-150
3. Развивающая (3-я)	156-168
4. Экономизирующая (4-я)	174-186
5. Субмаксимальная (5-я)	186-192
6. Максимальная (6-я)	192 и более

При определении в подготовительной части соотношения упражнения различной интенсивности мы рекомендуем придерживаться следующего их процентного соотношения: 1-я зона – 30%, 2-я – 45% и 3-я – 25% от общего времени, отводимого на подготовительную часть.

В результате применяемых в подготовительной части упражнений расход энергии должен составлять около 150-200 ккал. Расход энергии, затрачиваемой в подготовительной части, можно рассчитать по табл. 2.

Табл. 2. Расход энергии, затрачиваемой студентами среднего веса при выполнении

Форма деятельности	Энергозатраты	
	ккал/мин	ккал/ч
Ходьба 3,0-4,0 км/ч 4,0-5,0 км/ч 5,0-6,0 км/ч	3,5-3,9	200-230
Бег 6,0-7,0 км/ч 9,0-10,0 км/ч 11,0-13,0 км/ч	7,7-8,4 12,9-15,3 16,8-21,8	450-500 800-920 1000-1300
Общеразвивающие упражнения (легко)	2,3-2,7	140-160
Общеразвивающие упражнения (энергично)	3,5-4,0	210-240
Аэробная гимнастика (низкой интенсивности)	3,4-3,8	205-230
Аэробная гимнастика (высокой интенсивности)	7,2-7,9	430-475
Футбол		390-420
Баскетбол		460-490

Волейбол		270-320
Настольный теннис		250-270
Подвижные игры		320-360
Беговые упражнения по 30-40 м		250-270
Бег с максимальной скоростью		360-410

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать иные энергозатраты и связанные с этим процессы в организме занимающихся.

Интервалы отдыха могут быть: большими – когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса – до 70-60 уд/мин), средними – когда происходит сверхвосстановление (частота пульса – 90-100 уд/мин); малыми – когда частота пульса снижается до 110-120 уд/мин; очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин.

В подготовительной части используются в основном следующие виды отдыха – активный, пассивный и смешанный.

Вместе с тем при построении подготовительной части важным является также рациональный подбор и сочетание физических упражнений. Так, разогревание организма в процессе подготовительной части успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различного интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижными и спортивными играми, комплексами упражнений ритмической гимнастики.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются: бег + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + подвижные игры; спортивные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; подвижные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + комплекс упражнений ритмической гимнастики; комплекс упражнений ритмической гимнастики + подвижные и спортивные игры.

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10-15 мин сопряжено воздействует на разогревание организма, проявление волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечнососудистой и дыхательной систем он является наилучшим средством для подготовительной части. Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых раз-

личным темпом в течение 6-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра, состоящая из различных элементов, приобретает исключительную ценность для развития координации быстроты действий, выработки необходимых двигательных способностей, для укрепления и развития костно-мышечного аппарата. Использование игрового метода в подготовительной части позволяет повысить интерес студентов к занятиям, делает их эмоциональными и достаточно плотными.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, бег можно заменить пробеганием 4-5 раз по 400-500м, а в паузах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающими упражнениями и т.д.

Ориентиром для построения подготовительной части могут служить приведенные в приложении примерные комплексы общеразвивающих упражнений и их варианты в зависимости от учебно-воспитательных задач занятия.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений учитывались следующие требования: 1) планировать комплексы и варианты упражнений подготовительной части как на учебный год, так и на более длительный период; 2) учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов; 3) не повторять одну и ту же в течении двух и более раз подряд; 4) не включать в подготовительную часть более двух новых упражнений, связанных со сложно-координационной структурой; 5) подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей). При этом следует идти от проработки меньших мышечных групп к большему.

### **3. МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ**

При проведении подготовительной части большое значение имеют и ее организационные методы. В процессе проведения подготови-

тельной части занимающиеся должны научиться правильно выполнять движения различной сложности, а также приобрести знания о значении упражнений и усвоить их терминологию. Решить все это каким-либо универсальным способом трудно. Существуют несколько методов управления занимающимися при проведении подготовительной части: метод слова и показа, распоряжения и показа, распоряжения, слова, комбинированный.

Метод слова и показа применяют обычно при изучении новых или еще неуверенно выполняемых упражнений. Основными элементами этого метода являются объяснение и показ упражнения.

Методом слова преподаватель объясняет занимающимся предстоящие движения, обращает внимание на отдельные детали, сообщает терминологию движений и положений. С помощью последующей демонстрации упражнения закрепляется информация живого слова.

Проводя двигательные действия в подготовительной части методом распоряжения и показа, педагог пользуется одним из важнейших средств словесного объяснения общеразвивающих упражнений. Оно должно быть кратким, точным и произноситься только в повелительном тоне. Например, "Наклонитесь", или "Взмахните левой ногой назад", или "Согните правую ногу вперед" и т.д. Распоряжения с одновременным показом должны внушать занимающимся уверенность в возможности выполнения называемых преподавателем упражнений.

Проведение упражнений методом распоряжений и показа активизирует самостоятельность учащихся и более прочно закрепляет ранее усвоенные знания терминологии. Данный метод проведения упражнений сокращает время на объяснения (увеличивается плотность), вносит разнообразие и помогает сосредоточить внимание учеников на их выполнении.

Словесное объяснение упражнений путем распоряжения способствует закреплению знаний терминологии, полученных студентами при проведении упражнений методом слова и показа и методом распоряжения и показа.

В методе распоряжения (без показа) преподаватель не демонстрирует ни исходного положения (и.п.), ни самих движений. Этим методом из одного и того же и.п. можно провести 2-3 упражнения без пауз между ними, что увеличивает плотность занятий и одновременно обязывает учащихся быть более внимательными к указаниям преподавателя.

Проводить подряд 2-3 упражнения по распоряжению можно не только из одного и того же, но и из различных и.п. Для этого сразу же после команды "Стой" преподаватель должен перевести занимающихся в новое и.п. и продолжить проведение занятий.

Проведение упражнений методом слова представляет собой последовательное изложение терминологии без показа предстоящих к выполнению упражнений.

Хорошее изложение содержания упражнений без показа возбуждает интерес и внимание, будит мысль, слово преподавателя оказывает эмоциональное воздействие на занимающихся.

Перед проведением упражнения методом слова преподаватель обращается к занимающимся примерно так: «Послушайте, какое упражнение вам надо будет выполнить. Исходное положение – основная стойка. На счет раз – руки вверх, на два-три – наклон вперед прогнувшись, смотреть на руки, на счет четыре – выпрямиться, руки вниз». Без предварительного названия первых движений подается команда: «Упражнение начинай». Далее обычно ведется подсчет и подается команда для прекращения упражнения.

При проведении упражнений методом слова преподаватель обязан понятно и доходчиво применять установленную терминологию, отчетливо произносить слова, соблюдать умеренный темп речи и изменять интонацию в зависимости от важности движений.

Одним из важных условий проведения подготовительной части является применение разнообразных комбинированных методов в зависимости от конкретных условий. Преподаватель физического воспитания использует тот или иной метод в зависимости от сложности упражнений, а также от подготовленности и возраста студентов.

Как бы ни были совершенны указанные методы, все же каждый из них в отдельности не в состоянии полностью обеспечить проведение упражнений с различным контингентом занимающихся, в разных условиях и периодах обучения. Один какой-либо метод не может дать необходимого разнообразия при часто повторяющихся упражнениях. Поэтому следует стремиться видоизменять методы проведения движений, которые к тому же решают и различные задачи.

Применение универсального метода не может обеспечить, понимания и осмысливания упражнений, а тем более вооружить занимающихся знаниями, умениями и навыками.

Надо иметь в виду, что применять разнообразные методы необходимо на каждом занятии, это помогает сосредоточить внимание учащихся, закрепить усвоенные упражнения и их терминологию.

Применение разнообразных методов повышает интерес занимающихся к изученным упражнениям и способствует их усвоению.

На занятиях физвоспитанием следует применять также разнообразные и удобные варианты построения для выполнения общеразвивающих упражнений.

1. Построение в разомкнутом строе в колонну по три или по четыре.

2. Упражнения в сомкнутых колоннах: стоя в колонне по одному, положив руки на плечи или пояс стоящему впереди, выполнить приседания с отведением одной руки в сторону.

3. Упражнения в сомкнутых шеренгах: стоя в шеренге, положив руки на плечи рядом стоящим, наклон вперед; и.п. – стоя в шеренге, держась за руки внизу. На счет 1 – руки вверх, 2-3 – наклониться вперед прогнувшись, 4 – выпрямиться в и.п.

4. Упражнения при построении в круге ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в разомкнутом строю, в сомкнутой колонне или шеренге. По отношению друг к другу занимающиеся в круге могут быть расставлены по-разному: стоя лицом к центру или лицом наружу, взявшись за руки (под руки), положив руки на плечи партнеру, скрестив за спину или на пояс рядом стоящему. Во всех перечисленных положениях рук выполняются различные упражнения. Упражнения можно выполнять на месте, с продвижением вперед лицом, правым и левым боком. Для выполнения упражнений занимающихся можно построить в два круга, один внутри другого, лицом к центру, наружу, или лицом друг к другу.

5. Упражнения в разомкнутых колоннах и разных направлениях. При выполнении упражнений преподаватели применяют неожиданные повороты колонн лицом в разные направления. Это не позволяет занимающимся механически копировать выполнение упражнения товарищем. Подобные приемы создают момент новизны и необычности, повышают интерес.

6. Упражнения со сменой мест на определенный счет содействуют развитию чувства времени, усложняют выполнение и вносят большее оживление в проведение упражнений. Например, на счет 5-6 или 7-6 перебежать на место товарища и продолжить в том же темпе выполнение упражнения.

7. Упражнения в парах содействуют более эмоциональному проведению упражнений и увеличивают их физиологическую нагрузку.

При выполнении подготовительной части следует учитывать методы выполнения общеразвивающих упражнений: одинарный, совмещенный, серийный, поточный, выполнение упражнений в движении и проходной метод.

Одинарный метод – это отдельно выполняемое движение конечностями или одновременное движение конечностями и телом в определенном направлении с возвращением в и.п. Например, наклон вперед и выпрямление в и.п., мах ногой и возвращение в и.п.

Одинарные упражнения являются наиболее простыми, так как они не сочетаются с другими дополнительными движениями. Они являются наиболее доступными для избирательного воздействия на отдельные группы мышц или частей тела.

Метод совмещения выполнения общеразвивающих упражнений отличается от одинарного тем, что он состоит из двух соединенных (совмещенных) между собой ординарных упражнений, которые выполняются в одном темпе. Например, и.п. – руки в стороны, 1 – наклон вперед с хлопком в ладони за ногами, 2 – выпрямиться в и.п., 3-4 – повторить счет 1-2, 5 – мах левой ногой вперед с хлопком под ногой, 6 – и.п., 7-8 – повторить счет, 5-6 с другой ноги и т.д.

Метод совмещений основан на принципе активного отдыха (феномен Сеченова), требующем, чтобы из двух соединенных различных упражнений одно было направлено преимущественно на одни мышечные группы, а другое – на другие мышцы или части тела. Одно из ординарных упражнений может быть махового характера, а другое – для расслабления тех же или других мышечных групп и т.д.

Для составления серии из четырех упражнений (серийный метод) можно соединить вместе два различных совмещения в единую комбинацию. Каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по два раза подряд (4 счета) или же выполнив по одному разу (2 счета) с последующим возвращением в и.п. после каждого счёта. Такого рода серии упражнений легко запоминаются и являются доступным средством повышения двигательной активности занимающихся.

При поточном методе все упражнения комплекса выполняются без пауз между ними. Непрерывность упражнений повышает интерес и сокращает время на их проведение.

Поточный метод выполнения упражнений имеет несколько вариантов. Один из них предусматривает исполнение в определенной последовательности предварительно заученных 8-10 упражнений, которые повторяются конкретное количество раз без остановок после каждого упражнения.

Основным условием для успешного выполнения упражнений поточным методом является умение преподавателя пользоваться методом распоряжений.

При этом методе нельзя изучать новые движения. Он ограничивает возможность исправления ошибок по ходу выполнения упражнений. Эффективность поточного метода повышается с использованием хорошо известных упражнений, применяемых в условиях низких температур окружающей среды.

Метод выполнения упражнений в движении позволяет выполнять общеразвивающие упражнения в колоннах по одному, два, три и более студентов, если площадь зала (летней площадки) позволяет разомкнуть занимающихся на дистанцию не менее двух шагов. Целый ряд упражнений в движении выполняется в замедленном темпе строевого шага, без остановок.

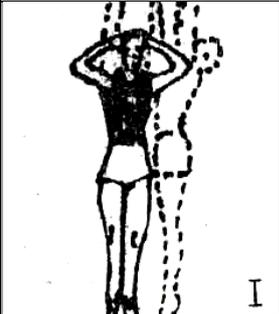
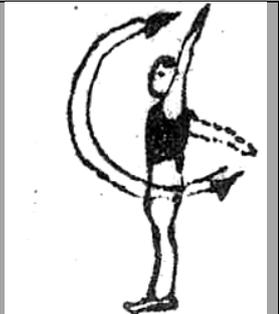
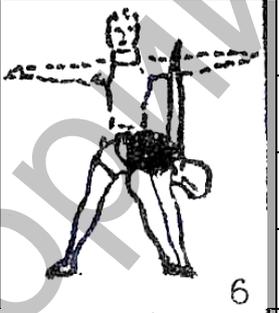
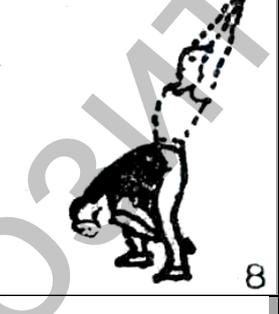
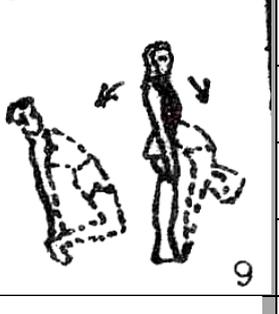
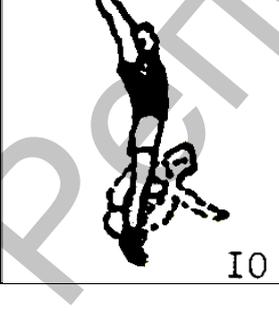
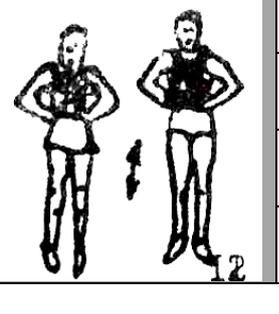
Проходящий метод проведения предполагает выполнение упражнений на ходу или организованным перемещением занимающихся. В связи с этим увеличивается возможность варьировать упражнения, включаясь в комплекс общеразвивающих упражнений: прыжковые упражнения, элемент танцевальных шагов, разновидности бега и акробатические элементы.

#### **4. СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Успешное проведение подготовительной части во многом зависит от сознательно-волевого отношения занимающихся к выполнению упражнений. Для этой цели необходимо на занятиях кратко знакомить занимающихся с воздействием упражнений на те или иные группы мышц; прежде, чем проводить подготовительную часть, хорошо выучите упражнения сами; подумайте о размещении занимающихся; для показа упражнений выбирайте такое место, чтобы вы видели всех и все вас; упражнения показывайте точно, выразительно, в нужном темпе; сочетайте показ с названием тех движений, которые вы демонстрируете; движения, просматриваемые сбоку, показывайте в профиль; при показе и совместном выполнении упражнений сами выполняете их в противоположную сторону (в зеркальном отображении); счетом регулируйте темп исполнения, не подсчитывайте все время, а чередуйте его с кратким, метким указанием о правильности выполнения движения; исправление ошибок делайте тактично, чтобы ни у кого не возникло чувства смущения, обиды, стеснения; обращайтесь внимание на то, чтобы у занимающихся не было скованности и напряженности во время выполнения двигательных действий; следите за воздействием упражнений на занимающихся и определите количество повторений того или иного движения; включая в занятие парные упражнения, необходимо добиться, чтобы студенты подбирали партнеров в соответствии с ростом, силой и весом; упражнения в сопротивлении должны носить уступающий характер, а не как испытание силы; во время упражнений необходимо следить за тем, чтобы не было задержки дыхания; свет (естественный и искусственный) не должен ослеплять занимающихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

(комплексы общеразвивающих упражнений, применяемых в подготовительной части занятия)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1					
				Номера упражнений	Количество упражнений
					
I		3		1	8-10
				2	10
4	5	6		3	2x8
				4	2x8
7	8	9		5	2x6
				6	2x12
10	11	12		7	12
				8	10
				9	8-10
				10	10-12
				11	2x15
				12	25

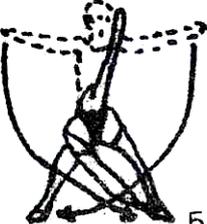
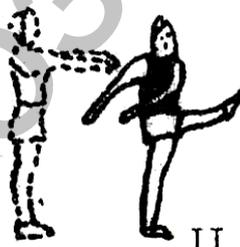
2. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

I	2	3	Номера упражне- ний	Количество повто- рений
4	5	6	1	10-12
7	8	9	2	2x15
10	II	12	3	2x10
			4	2x8
			5	2x10
			6	2x8
			7	12
			8	12
			9	8-10
			10	12
			11	15
			12	30

3. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3

I	2	3	Номера упражне- ний	Количество повто- рений
4	5	6	1	10-12
7	8	9	2	2x15
10	II	12	3	2x12
			4	2x10
			5	2x10
			6	2x10
			7	12
			8	2x8
			9	10-12
			10	12-15
			11	2x10
			12	30

4. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4

 <p>I</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	<p>Номера упражне- ний</p>	<p>Количество по- вторений</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	1	10-12
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	2	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	3	2x12
			4	2x10
			5	2x15
			6	2x8
			7	2x12
			8	2x15
			9	20
			10	15
			11	2x15
			12	2x25

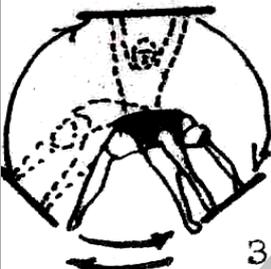
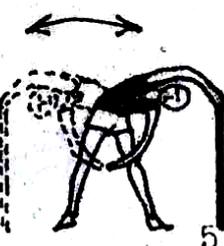
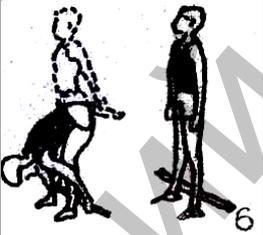
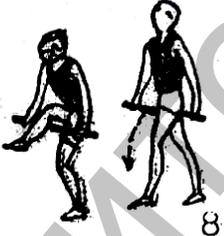
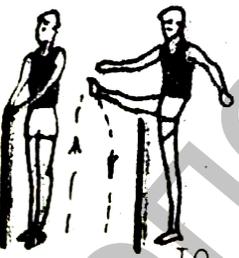
5. Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

I		Э	Номера упражне- ний	Количество по- вторений
4	5	6	1	2x10
7	8	9	2	15
10	11	12	3	2x10
			4	2x12
			5	20
			6	15
			7	20
			8	25
			9	12
			10	2x25
			11	15
			12	2x20

6. Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

 I	 2	 3	Номера упражне- ний	Количество по- вторений
 4	 5	 6	1	2x8
 7	 8	 9	2	2x10
 10	 11	 12	3	12
			4	20
			5	2x10
			6	15
			7	2x10
			8	20
			9	15
			10	10
			11	15
			12	25

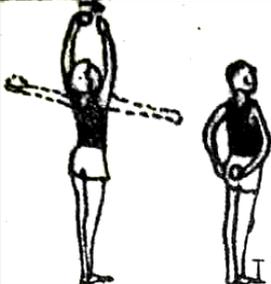
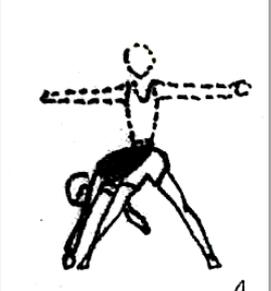
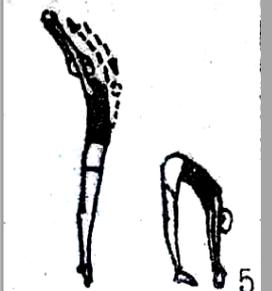
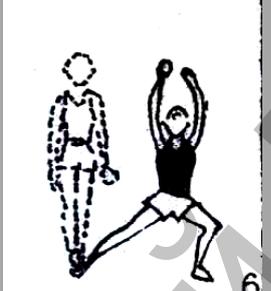
7. Комплекс общеразвивающих упражнений № 7

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	<p>Номера упражне- ний</p>	<p>Количество по- вторений</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	1	2x10
			2	2x12
			3	2x8
			4	2x15
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	5	2x10
			6	15
			7	2x10
			8	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	9	15
			10	2x10
			11	15
			12	25

8. Комплекс общеразвивающих упражнений № 8

I	2	3	Номера упражне- ний	Количество по- вторений
 4	 5	 6	1	2x10
 7	 8	 9	2	2x12
 10	 11	 12	3	2x15
			4	15
			5	2x10
			6	2x10
			7	20
			8	15
			9	2x15
			10	2x10
			11	15
			12	30

9. Комплекс общеразвивающих упражнений № 9

			Номера упражне- ний	Количество по- вторений
				
			1	15
			2	2x15
			3	2x12
			4	2x10
			5	15
			6	2x10
			7	2x10
			8	2x10
			9	15
			10	25
			11	15
			12	2x15

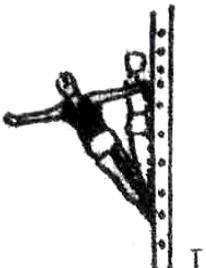
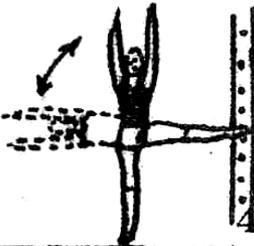
10. Комплекс общеразвивающих упражнений № 10

I	2	3	Номера упражне- ний	Количество по- вторений
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	1	2x10
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	2	20
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	3	2x12
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	4	2x12
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	5	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	6	2x10
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	7	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	8	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	9	20
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	10	15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	11	2x15
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	12	40

11. Комплекс общеразвивающих упражнений № 11

I	2	3	Номера упражне- ний	Количество по- вторений
 4	 5	 6	1	2x10
 7	 8	 9	2	12
 10	 11	 12	3	2x10
			4	15
			5	2x10
			6	20
			7	5-10
			8	10
			9	12
			10	2x15
			11	2x10
			12	25

12. Комплекс общеразвивающих упражнений № 12

 <p>I</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	<p>Номера упражне- ний</p>	<p>Количество по- вторений</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>	1	2x8
			2	15
			3	2x10
			4	2x10
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	5	10
			6	6
			7	2x15
			8	2x12
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>	9	2x15
			10	6
			11	20
			12	2x20

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
2. Выдрин, В.М. Деятельность специалиста в сфере физической культуры / В.М. Выдрин. – СПб., 1997.
3. Выдрин, В.М. Введение в профессиональную деятельность: учеб. пособие для ИФК / В.М. Выдрин. – СПб.: ФИФК, 1993.
4. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов / А.М. Максименко. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.

Учебное издание

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

Составители:

**СТАНСКИЙ** Николай Тимофеевич  
**АЛЕКСЕЕНКО** Алексей Алексеевич

Технический редактор *Г.В. Разбоева*  
Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2017. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,80. Уч.-изд. л. 1,54. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.