

УДК 796.015.56

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассматривается возможность использования специальных физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике.

Ключевые слова: специальные физические упражнения, техническая подготовленность, умения, навыки, легкая атлетика.

THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE THE LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS ON THE ATHLETICS

Y. N. Khalanski

Vitebsk State University named after P. M. Masherov
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The possibility of using special physical exercises to increase the level of technical readiness of students in athletics is considered.

Keywords: special physical exercises, technical training, skills, athletics.

В условиях формирования постиндустриального общества, глобализации экономики и образования, создания интеллектуальных технических систем, важнейшей задачей является повышение качества подготовки специалистов.

Изменения, происходящие в системе высшего образования, и физкультурно-педагогического в частности, диктуют необходимость модернизации и оптимизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре.

В этой связи, особенно важным является индивидуальный уровень практической подготовленности студентов, как будущих специалистов по физической культуре, особенно в тех областях знаний, где требуется умение не только рассказать, объяснить, но и продемонстрировать изучаемое движение.

Личное умение выполнять двигательное действие является необходимым качеством профессионального мастерства тренера, преподавателя, учителя по физической культуре.

Вместе с тем, несмотря на очевидную значимость, в условиях ограниченного времени, которое диктуется программой, вопросы повышения уровня технической подготовленности при обучении студентов, в частности в видах легкой атлетики, не специализирующихся в этих видах, еще не получили достаточной теоретической и методической разработки.

С целью повышения качества подготовки специалистов на первой ступени высшего образования по физической культуре, в Витебском государственном университете имени

П. М. Машерова, на факультете физической культуры и спорта, кафедрой спортивно-педагогических дисциплин был внедрен индивидуальный подход к технической подготовке студентов в видах легкой атлетики.

Предмет «Легкая атлетика и методика преподавания», в соответствии с учебной программой, является обязательным и изучается на протяжении трех курсов. На первом курсе изучается техника и методика подготовки в видах легкой атлетики, второй и третий курс посвящены совершенствованию техники и физической подготовки с применением учебной практики студентов.

Учитывая, что студенты специализируются в разных видах спорта, существует проблема отрицательного переноса технических навыков и физической подготовленности, который мешает успешному овладению техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Например, в спортивной гимнастике необходимым требованием является «вытянутое» положение стоп, а в барьерном беге, легкоатлетических прыжках – наоборот, носки стоп должны бить «на себя», и т. п.

Поскольку перенос технических навыков сильно ограничен их нервно-мышечной специфичностью, очевидно, что положительный перенос технических навыков может быть получен только в случаях высокого координационного сходства вспомогательных и целевого упражнений [1].

Учитывая эти обстоятельства, при обучении студентов техническим действиям в видах легкой атлетики использовался следующий подход:

- 1) определялись технические ошибки при выполнении упражнений у каждого студента;
- 2) определялись причины неправильного выполнения (неправильно сформированное представление о технике выполнения, неправильно сформированный навык, несоответствие уровня физической подготовленности особенностям технического действия и т. п.);
- 3) подбор специальных физических упражнений, способствующих разрушению старого стереотипа выполнения движения, повышение уровня развития необходимых физических качеств;
- 4) выполнение специальных физических упражнений до уровня освоения (т. е. расширение диапазона двигательных действий);
- 5) обучение технике выполнения соревновательного упражнения общепринятыми методами.

Анализ теоретических и экспериментальных исследований по проблеме повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике показал возможность использования специальных физических упражнений. Разрушая динамический стереотип, расширяя диапазон двигательных действий и приводя в соответствие с необходимым уровнем развития физических качеств, возможно более эффективно повышать уровень технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики.

Библиографическая ссылка

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016.

Reference

1. Issurin V. B. Preparation of athletes of the XXI century: the scientific basis and the construction of training. M. : Sports, 2016.

© Халанский Ю. Н., 2018