

СЕКЦИЯ № 1

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ТУРИЗМА КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

THE SIGNIFICANCE AND PLACE OF THE PREPARATORY PART IN PHYSICAL EDUCATION

А. А. Алексеенко

преподаватель,

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,

Республика Беларусь, г. Витебск

A. A. Alekseenko

teacher,

VSU named after P. M. Masherov,

Republic of Belarus ,Vitebsk

А.И. Серебряков

преподаватель,

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,

Республика Беларусь, г. Витебск

A.I. Serebryakov

teacher,

VSU named after P. M. Masherov,

Republic of Belarus ,Vitebsk

Аннотация. В статье представлено значение и место подготовительной части в физическом воспитании. Статья включает в себя взаимосвязь подготовительной части с задачами физического воспитания, задачи подготовительной части, методические особенности использования упражнений, входящих в подготовительную часть.

Ключевые слова: подготовительная часть, физическое воспитание, упражнения, методика, последовательность, эффективность.

Annotation. The article presents the importance and place of the preparatory part in physical education. The article includes the relationship of the preparatory part with the tasks of physical education, the tasks of the preparatory part, methodological features of the use of exercises included in the preparatory part.

Keywords: preparatory part, physical education, exercises, methodology, consistency, efficiency.

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.

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. 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.

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.

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 делается 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.

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

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.

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).

Таблица 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 зона – 45%, 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 таблице 2.

Форма деятельности	Энергозатраты	
Ходьба 3.0-4.0 км/ч	Ккал/мин	Кка/ч
4.0-5.0 км/ч	3.5-3.9	200-230
5.0-6.0 км/ч		

Бег 6.0-7.0 км/ч	7.7-8.4	450-500
9.0-10.0 км/ч	12.9-15.3	800-920
11.0-13.0 км/ч	16.8-21.8	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

Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 6-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, бег можно заменить пробегом 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.

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 большим.

Литература:

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

МОТИВАЦИОННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

MOTIVATIONAL CONDITIONALITY OF PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN HIGH SCHOOL

*В.М.Амосова,
студентка 4 курса, группы ФО-402.,
Р.А.Загидуллин,
руководитель, преподаватель, ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»
Россия, Казань,
V.M.Amosova,
4th year student, group FO-402,
R.A.Zagidullin,
supervisor, teacher, GBPOU
"Kazan Olympic Reserve School"
Russia, Kazan*

Актуальность темы исследования:

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно - сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний. Школьной молодежи это касается в