

Бесплатно

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
(Некоторые изменения и дополнения к программе)

Составители: Дубограв И. Д.,
Базай А. А.

Подп. к печ. 12.03.91. Формат 60x84 1/16. Бумага обложечная. Усл.
печ. л. 0,87. Уч. изд. л. 0,73. Заказ 104. Тираж 500 экз. Бесплатно.
Ротапринт Минского института культуры. Минск, Рабкоровская, 17.

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ БССР

Минский институт культуры
Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
(Некоторые изменения и дополнения к программе)

Минск, 1991 г.

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
старший преподаватель ИГПИ
Кузьмин В.А.,
кандидат педагогических наук,
доцент ИИЖ
Кудрицкий В.И.

**Методические рекомендации
подготовили:**

Дубограев И.Д.,
Балай А.А.

Утверждено редакционно-
издательским Советом Иинского
института культуры
(протокол № 2 от 21.02.1991 г.)

**РАСЧЕТ ПРОГРАММНЫХ РАЗДЕЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ.**

Рекомендуемый программой по физическому воспитанию перечень видов спорта следует признать как наиболее эффективный ряд средств, весьма важных для гармоничного физического развития студентов. Необходимо лишь, на наш взгляд, конкретно раскрыть такие разделы как гимнастика, легки (и не только легкие голяки); спортивные игры, легкая атлетика.

Смысл этого раскрытия должен заключаться в следующем. Какие виды спорта, в наибольшей мере способствуют профессиональной физической подготовке? И хотя ответ на этот вопрос весьма важен, он далеко не исчерпывающий.

В период овладения профессией необходимо развивать те стороны физического состояния, которые будут ответственными за успех в той или иной деятельности. Это аксиома, но она, на наш взгляд, нуждается в серьезнейшей морфологии.

Во-первых, учитывая взаимозависимость (и не только положительную) физических качеств, степень развития конкретного качества должна иметь строго очерченные границы. Человеку, чтобы быть здоровым, необходима их строгая сбалансированность. Как устранить противоречие между высоким профессионализмом человека и его здоровьем? Ответа на этот вопрос нам обнаружить не удалось.

Во-вторых, в период профессионального становления физическая тренировка должна способствовать этому процессу. А как быть после того как определенный /нужный/ уровень профессионализма достигается? Следует ли с помощью физических упражнений утомлять то, что в результате профессиональной деятельности получило значительную нагрузку?

Опрос, проведенный недавно институтом ГЭИлана, обнаружил прямую взаимосвязь между стрессами, психическими заболеваниями и неспособностью человека полноценно отдыхать. Непосильные нагрузки сводят многих с ума - в прямом смысле этого слова.

Ответ ясен, что в период трудовой деятельности, физическая подготовка должна носить другой, реабилитирующий характер.

Более доступными из всего комплекса ГТО являются два упражнения (по одному для женщин и мужчин) — подтягивание и поднимание туловища. Следить за правильностью подготовки, только по результатам вышеназванных упражнений, на наш взгляд, недостаточно.

Мы предлагаем с помощью методики выявить, а затем периодически измерять, уровень силы отдельных мышечных групп у студентов.

Ориентиром, по нашему мнению, могут служить данные спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических многоборьях.

В таблице 4 приведены показатели начинающих спортсменов.

Студенты, достигшие приведенного уровня силы, без затруднений смогут выполнить испытания и нормы всей программы II ступени первой возрастной группы с условием, что силовая подготовка должна осуществляться совместно с работой на выносливость. Это необходимый минимум. А за образец предлагаем данные сильнейших спортсменов (таблица 5).

Всего было обследовано около 100 спортсменов различной квалификации — от начинающих до рекорсменов мира, призеров и чемпионов Олимпийских игр. Наблюдения проводились на протяжении ряда лет.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ОВЛАДЕНИЮ МНОГОВОРЬЕМ ГТО

Из всех видов спорта для более разностороннего, гармоничного физического развития многоборья являются предпочтительными. Это и понятно, потому что только в комплексном состязании можно выявить уровень развития различных физических качеств.

В данном разделе работы нами рассматривается вопрос о самостоятельной деятельности студентов по владению техникой видов летнего многоборья ГТО и методикой совершенствования различных сторон физической подготовленности с целью выполнения контрольных норм и зачетных требований учебной программы.

Летнее многоборье ГТО — бег на 100 и 3000 м (женщины 2000), метание гранаты, стрельба, плавание.

Нет сомнения в том, что подбор упражнений строго продуман. Действительно, здесь есть упражнения на быстроту, силу,

12

Таблица 4

Показатели силы отдельных мышечных групп многоборцев (в кг)

п/п	мышечные группы	женщины		мужчины	
		\bar{X}	$S\bar{X}$	\bar{X}	$S\bar{X}$
1.	Сгибатель предплечья	20	$\pm 0,98$	34	$\pm 2,07$
2.	Разгибатель предплечья	16	$\pm 0,63$	26	$\pm 1,43$
3.	Сгибатель плеча	20	$\pm 1,17$	35	$\pm 1,91$
4.	Разгибатель плеча	36	$\pm 2,06$	60	$\pm 3,32$
5.	Сгибатель голени	15	$\pm 0,70$	20	$\pm 1,85$
6.	Разгибатель голени	32	$\pm 1,74$	62	$\pm 3,69$
7.	Сгибатель бедра	29	$\pm 1,65$	45	$\pm 2,58$
8.	Разгибатель бедра	70	$\pm 4,20$	130	$\pm 6,14$
9.	Сгибатель туловища	43	$\pm 2,39$	60	$\pm 2,83$
10.	Разгибатель туловища	126	$\pm 5,58$	200	$\pm 11,54$
11.	Сгибатель стопы	120	$\pm 6,03$	170	$\pm 10,27$

Таблица 5

Уровни некоторых силовых показателей у сильнейших спортсменов

п/п	мышечные группы	женщины		мужчины	
		\bar{X}	$S\bar{X}$	\bar{X}	$S\bar{X}$
1.	Сгибатель предплечья	27	$\pm 2,0$	45	$\pm 1,25$
2.	Разгибатель предплечья	20	$\pm 1,2$	33	$\pm 1,01$
3.	Сгибатель плеча	25	$\pm 2,5$	41	$\pm 1,59$
4.	Разгибатель плеча	43	$\pm 1,8$	72	$\pm 2,43$
5.	Сгибатель голени	19	$\pm 1,4$	20	$\pm 0,91$
6.	Разгибатель голени	50	$\pm 3,8$	74	$\pm 3,82$
7.	Сгибатель бедра	42	$\pm 2,1$	53	$\pm 2,01$
8.	Разгибатель бедра	101	$\pm 5,8$	149	$\pm 6,02$
9.	Сгибатель туловища	56	$\pm 3,4$	78	$\pm 3,35$
10.	Разгибатель туловища	169	$\pm 8,0$	243	$\pm 10,33$
11.	Сгибатель стопы	170	$\pm 9,3$	203	$\pm 6,14$

ловкость, выносливость. К сожалению, правилами не оговаривается последовательность упражнений в состязаниях. Более того в этих же правилах не ответа на вопрос о длительности соревнований - проводить состязания в один день, два, три или пять?

На наш взгляд, наиболее целесообразным будет проведение соревнований в два дня с последовательностью упражнений - 1-й день - бег 100 м, метание гранаты, плавание; 2-ой день - стрельба, бег 3000 (2000 м).

Если соревнование в многоборье проводить в один день, последовательность видов не изменять.

Решение данного вопроса нам представляется весьма важным, так как в значительной мере окажет влияние на обоснование методики самостоятельной подготовки студентов.

И вот почему? В тех видах многоборий, где соревновательная последовательность упражнений строго определена правилами, накоплен богатый экспериментально обоснованный опыт и этот опыт было бы с большей пользой экстраполировать на подготовку в многоборье ГТО.

Например, успешность решения реализации (утилизации) физических качеств в спортивно-технические результаты видов многоборий во многом обусловлена выбором рациональной последовательности и чередования дисциплин в тренировочном занятии. Суть существующих в практике различных направлений сводится к следующему:

1. Независимо от периода подготовки тренировочное занятие строится с учетом соревновательной последовательности видов многоборья: виды первого дня - одно занятие, виды второго дня - второе занятие.

2. Детальная отработка на тренировке одного вида с добавлением к нему еще одного-двух дополнительных видов.

3. В начале тренировочного занятия развиваются качества и совершенствуются техника отстающих видов.

4. Основное внимание уделяется "ведущим" видам, т.е. тем дисциплинам, в которых занимающийся имеет более высокие достижения по сравнению с другими упражнениями многоборья. Последовательность видов в занятии произвольная.

5. Уменьшение внимания тем видам, в которых занимающийся истощил себя или не имеет данных и после длительных усиленных попыток не добился сдвигов в результатах.

Нами экспериментально обосновано преимущество построения занятия по схеме быстрота-сила-выносливость по сравнению с соревновательной.

Целесообразным по нашему мнению, является и вопрос распределения упражнений в недельном цикле.

Для самостоятельной физической подготовки студентов с помощью летнего многоборья ГТО, нами предлагается следующая схема занятий в недельном цикле. Количество занятий /минимум/ - три.

Понедельник 1. Метание гранаты. 2. Бег на короткие дистанции + (через неделю) бег на длинные дистанции.

Среда 1. Стрельба

2. Бег на выносливость (кросс и др.)

Пятница 1. Плавание

Эта схема занятий рекомендуется в те периоды, когда у студента нет учебных занятий по физическому воспитанию.