

пользуют средства развития специальных физических качеств центровых и средства технико-тактической подготовки, необходимые центровым игрокам. Проблема поиска и подготовки центровых игроков для современных команд является центральной задачей деятельности каждого тренера.

Тренеры должны правильно планировать работу, включая в нее средства и методы разносторонней подготовки, так как молодые высокорослые игроки склонны к недостаткам, агрессивности, их координация не очень развита, им не хватает быстроты и выносливости, им трудно поддерживать и двигаться в низкой стойке, что особенно важно для оценки позиций и обыгрывания соперника.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

Т.Ф.Дыдик, Г.Н.Сущенко

Белорусский педагогический университет им.М.Танка

Уроки физической культуры не удовлетворяют в полной мере потребность детей в движении. Их следует рассматривать не столько как возможность увеличения двигательной активности детей, сколько возможности обучения и стимулирования к занятиям физической культурой и спортом. Учитывая, что недостатки в развитии моторики существенно влияют на успеваемость, следует максимально использовать "малые формы" физического воспитания: утреннюю зарядку, физкультурные минутки, игры и развлечения на переменах.

Согласно требованию "Комплексной программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе", учебный день должен начинаться с гимнастики до учебных занятий, которая является одним из обязательных компонентов физкультурно-оздоровительных мероприятий.

При проведении гимнастики до занятий решают следующие задачи:

- содействовать организованности и готовности школьников к предстоящей учебной работе;
- достичь оздоровительно-закаливающего эффекта;
- сформировать привычку регулярно заниматься физическими упражнениями;
- способствовать мобилизации внимания учащихся;
- способствовать повышению результативности учебного процесса.

Результативность гимнастики до уроков во многом зависит от методики ее организации. Комплекс упражнений проводится с музыкальным сопровождением в течении 6-8 минут, включая 7-8 упражнений.

Следующим мероприятием в режиме учебного дня школьников является физкультурная минутка. Она проводится в классе под руководством учителя, ведущего урок. Непосредственное проведение может быть возложено

на специально подготовленных учащихся. Физкультурная минутка проводится в течении 2-3 минут. Комплекс включает 3-4 упражнения. Задачи физкультурных минуток:

- восстановить и повысить умственную работоспособность;
- повысить внимание и активность учащихся;
- снять психическое напряжение;
- предупреждение нарушения осанки.

Третье мероприятие—физические упражнения и игры на переменах.

Эта форма организованной двигательной активности детей способствует переключению из одного вида деятельности (умственной), на другую (физическую), что способствует активному повышению умственной работоспособности. Общее руководство организацией этих перемен осуществляет директор школы и его заместители. Непосредственно их проводят учителя, классные руководители. Особая роль принадлежит учителям физической культуры.

Занятия физическими упражнениями в группах продленного дня также способствуют укреплению здоровья учащихся, активному отдыху, поддержанию работоспособности, закреплению пройденного на уроках физкультуры учебного материала, привитию учащимся интереса и привычки к систематическим занятиям.

В системе физического воспитания школьников прочное место заняли физкультурные праздники, "Дни здоровья", соревнования по комплексам подвижных игр "Спортландия" как эффективные формы активного отдыха. Проведение этих мероприятий способствует укреплению здоровья, удовлетворению естественной потребности в движении и взаимном общении, воспитанию морально-волевых и физических качеств.

РОЛЬ ВНИМАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

В.А.Кочержепко, И.В.Григоревич

Белорусский педагогический университет им. М.Танка

В подготовке спортсменов-ориентировщиков важное место занимают психические процессы памяти, представления, воображения и мышления. В этом ряду находится и внимание. Оно характеризуется различными свойствами: интенсивностью (степенью сосредоточенности, концентрации), распределением (включением в поле сознания сразу нескольких объектов), переключением (способностью быстро переносить внимание с одних объектов на другие), устойчивостью (длительным сохранением определенного режима внимания).

В работе была поставлена задача: выявить уровень интенсивности и распределения внимания у студентов-ориентировщиков. Тестирование проводилось в Белорусском государственном педагогическом университете.