

демическая), Елена Рудковская (плавание), Наталья Зверева (теннис) в парном разряде.

XXVI Олимпийские игры были проведены в Атланте (США) в 1996 году. В них участвовало около 10 тысяч спортсменов из 197 стран. Впервые самостоятельными командами выступили Россия, Украина, Беларусь, Латвия, Литва, Эстония и др. бывшие союзные республики СССР. Впервые в программу были включены соревнования по пляжному волейболу. В третий раз подряд чемпионом игр стал российский борец Александр Карелин. Герои игр бегунья Светлана Мастеркова, пловцы Александр Попов и Денис Панкратов, фехтовальщик Станислав Поздняков (завоевали по 2 золотых медали). Свою девятую золотую медаль завоевал выдающийся американский легкоатлет Карл Льюис (прыжки в длину). Сборная команда США уверенно заняла первое место в командном зачете (44 золотых, 32 серебряных, 25 бронзовых медалей).

На этих олимпийских играх белорусская команда была представлена 164 спортсменами. Команда завоевала 1 золотую, 6 серебряных, 8 бронзовых медалей. Золотую медаль завоевала Екатерина Ходотович (гребля академическая) одиночка. Серебряными призерами стали: Алексей Медведев (борьба вольная), Александр Павлов и Сергей Лиштван (борьба греко-римская), Владимир Дубровщик (легкая атлетика) в метании диска, Наталья Сазанович (легкая атлетика) в семиборье, Игорь Басинский (стрельба пулевая). Бронзовые призеры Олимпиады: Валерий Циленть (борьба греко-

римская), Виталий Щербо (гимнастика) завоевал 4 бронзовых медали, Наталья Лавриненко, Александра Панкина, Наталья Вочек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микulich, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович (гребля академическая) восьмерка распашная, Василий Каптюх и Элина Зверева (легкая атлетика) в метании диска

В 2000 году в Сиднее (Австралия) состоялись XXVII Олимпийские игры. Команду из Беларуси представляли 132 спортсмена. На Олимпиаде команда завоевала 3 золотых, 3 серебряных и 11 бронзовых медалей. Золото Олимпиады завоевали: Екатерина Карстен (гребля академическая) одиночка, Янина Корольчик (легкая атлетика) в толкании ядра, Элина Зверева (легкая атлетика) в метании диска. Серебряными призерами Олимпиады стали: Юлия Раскина (гимнастика художественная) многоборье, Татьяна Ананко, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич (гимнастика художественная) в командном первенстве, Игорь Басинский (стрельба пулевая). Бронзовые медали завоевали: Дмитрий Дебелка (борьба греко-римская), Анатолий Ларюков (Дзю-до), Игорь Астапкович (легкая атлетика) в метании молота, Ирина Ятченко (легкая атлетика) метание диска, Наталья Сазанович (легкая атлетика) в семиборье, Павел Довгаль (современное пятиборье), Сергей Мартынов, Игорь Басинский и Лолита Евлевская (стрельба пулевая), Геннадий Олещук и Сергей Лавренев (тяжелая атлетика).

УДК 796

Кудрицкий В.Н.

МЕТОД НАПРАВЛЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Круговая тренировка возникла как организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся.

Материалом для круговой тренировки служат в основном несложные упражнения из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики и других видов спорта. Простота подобранных физических упражнений позволяет повторить их многократно и комплексно в сочетании с различными отягощениями и без них. Физические упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении обеспечивалось последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и одновременно появлялась достаточная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Круговая тренировка в своем современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Эффективность круговой тренировки состоит в том, что при организации занятий по методу круговой тренировки можно сочетать жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста» - испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. В зависимости от результатов этого испытания назначается норма тренировочной нагрузки. Она может быть для каждого зани-

мающегося различной и в то же время относительно одинаковой для данной группы занимающихся.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный точный учет нагрузки и систематическая оценка достижений. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. Предусматривается так же фиксация выполненной работы на каждой «станции» и подсчет пульса до и после прохождения кругов. Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста тренировочной нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям. Сравнение реакции пульса на повторяющуюся стандартную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько положительно идет адаптация к нагрузке. В этом случае обеспечивается нужный порядок, как самоконтроля, так и педагогического контроля за ходом учебных занятий и за функциональным состоянием всех занимающихся.

Круговая тренировка должна применяться в сочетании с другими организационно-методическими формами. Это значит, что для круговой тренировки, как правило, отводят не все время данного занятия, а лишь часть его – 15 – 20 мин., а в остальное время используются другие организационно-методические формы, отвечающие содержанию данной части занятия – обучению или совершенствованию техническим приемам в избранном виде спорта.

В спортивных залах, на спортивных площадках, где организована работа по выполнению физических упражнений по методу круговой тренировки, рекомендуется вывешивать красочно оформленные таблички с указанием порядкового номера

упражнения и полного его описания с методическими указаниями.

Для комплексного воспитания физических качеств советуем при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это дает возможность целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения, или развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если ее проводить по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, или развивать силу, быстроту и гибкость, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

При введении круговой тренировки в учебные занятия ее можно организовать в подготовительной и основной части урока. С этой целью при планировании круговой тренировки в подготовительной части урока подбираются комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов, направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной ее части урока.

На выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки лучше отводить 10 – 15 мин., а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки обязательно предварительно сделайте разминку, выполнив 8 – 10 упражнений общего воздействия типа зарядки, а затем переходите к выполнению специального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное дополнительное спортивное оборудование.

Рекомендации по тренировке силы на учебных занятиях студентами подготовительного и основного отделений

Для укрепления мышечного аппарата мы рекомендуем выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Прежде чем определить метод тренировки, необходимо знать, какой вид силы надо развивать. Если занимающиеся ставят перед собой цель развивать максимальную силу, то здесь целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу, если же ставить цель развивать скоростно-силовую способность человека, рекомендуем применять круговую тренировку по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости необходимо использовать тренировку по непрерывному методу.

При самостоятельных занятиях по развитию силы, с использованием метода круговой тренировки рекомендуется занимающимся выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять определенное число раз, или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторения упражнений, будут зависеть от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого мы советуем измерить частоту пульса перед началом тренировки, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.

Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия, нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса. Рекомендуем, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений по методу круговой тренировки, сделать пробежку, затем выполнить 6 – 8 обще-развивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к

выполнению основной задачи тренировки. Рекомендуется при воспитании физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата через 6 – 8 занятий можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощениями или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

Рекомендации по тренировке быстроты на учебных занятиях студентами подготовительного и основного отделений

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств.

Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально-быстром темпе. Скоростные упражнения лучше всего подбирать не стандартного типа. Выполнять их во время проведения игровых эстафет, подвижных и спортивных игр.

Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и, во-вторых, упражнения скоростно-силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей не так-то легко, то при втором варианте, развивая скоростно-силовые возможности, мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости.

При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми упражнениями, с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние.

Рекомендации по тренировке выносливости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуем в тренировочном процессе постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, в висах, упорах, на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него, динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса, упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору. Только в результате систематических и регулярных тренировок путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

Рекомендации по тренировке ловкости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Ловкость определяется способностью занимающегося быстро овладевать движениями и умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и, особенно при выполнении сложных упражнений.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать самые разнообразные упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительные нервные напряжения. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать ловкость лучше в начале основной части занятия после выполнения упражнений на гибкость.

Для воспитания ловкости, как способности быстро и целенаправленно перестраивать двигательную деятельность, рекомендуется выполнять физические упражнения, связанные с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Однако надо учитывать, что упражнения, направленные на воспитание ловкости, ведут к быстрому утомлению занимающихся. Поэтому советуем при выполнении комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости, использовать интервалы отдыха для полного восстановления организма занимающегося.

Рекомендации по тренировке гибкости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Гибкость определяют степень подвижности опорно-двигательного аппарата. Поэтому развивать это качество следует до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Для развития гибкости следует подбирать упражнения на растягивание мышц и связок, выполняемые пружинисто, с постепенным увеличением темпа, амплитуды и продолжительности работы.

УДК 796

Артемов В.П.

РАЗВИТИЕ ТИПОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОЛОДЁЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В ЗОНАХ РАДИАЦИОННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ (ПУНКТАХ ПОСТОЯННОГО ДОЗИМЕТРИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ)

Охрана здоровья молодежи в Беларуси – одна из острых социально-экономических проблем. Ее успешное решение тем более важно, что, по данным официальной статистики, 23% территории Беларуси «загрязнено» долгоживущими радионуклеидами, там проживает 1,84 млн. человек, из них – 500 тысяч детей и подростков.

И еще: 45-47% выпускников общеобразовательных учебных заведений Беларуси имеют функциональную патологию, 40% – хронические заболевания.

Как это следует из ретроспективного анализа литературных источников [1, 4, 11, 12, 16], в настоящее время публикуется довольно много материала о негативной роли радионуклеидов в обеспечении здоровья молодежи, проживающей в условиях экологического неблагополучия. И в этом плане заслуживает всяческого внимания совет, заключающийся в следующем: если нестабильные атомы попадают в небольших количествах, так что доза облучения не превышает установ-

Особое внимание при развитии гибкости рекомендуется обращать на подвижность в пояснице, позвоночнике, тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом и локтевом суставах.

Для развития гибкости необходимо подбирать упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой движения: пружинистые наклоны из основной стойки, наклоны из положения сидя; маховые движения руками и ногами. Эти упражнения можно выполнять с отягощениями и без отягощений.

Эффективность развития гибкости полностью зависит от количества повторений, поэтому это требование является для всех занимающихся главным. Упражнения, направленные на развитие гибкости следует выполнять регулярно, их можно включать в комплекс утренней зарядки, а второй раз выполнять на тренировках. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на гибкость рекомендуется хорошо размяться и только после этого следует тренироваться.

Методические советы

1. Самостоятельные занятия по методу круговой тренировки необходимо начинать после разминки.
2. Подбирать комплекс физических упражнений для круговой тренировки необходимо из простых упражнений, направленных на общее развитие занимающихся.
3. Для более рационального использования метода круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств, рекомендуем организовать самостоятельные занятия для желающих студентов во внеучебное время.
4. Для повышения эффективности тренировочного процесса советуем широко использовать гантели, гири, штангу.
5. После прохождения каждой станции рекомендуется интервал отдыха, направленный на восстановление функций организма после физической нагрузки.
6. Советуем подбирать отягощения для выполнения упражнений в зависимости от физического развития и физической подготовленности занимающихся.
7. Каждый студент, занимаясь самостоятельно, должен повышать свой теоретический уровень и знания в области физической культуры для более правильной организации учебно-тренировочного процесса.

ленных пределов, их не нужно бояться и пытаться изгнать. Лучше уж помочь защитным силам организма, обеспечив себе посильный режим учебы и отдыха [4].

Здоровье нации... Чернобыль внес перспективы. Болезни, смерть... 498 тысяч человек подлежат сегодня оздоровлению, из них молодежь составляет 405 тысяч [17]. Что, в особенности, необходимо для исправления сложившейся обстановки? Иммуитет будет работать только тогда, когда человек станет вести здоровый образ жизни. И ... если улучшатся социальные условия жизни. [13, 15].

За постчернобыльские годы в Белоруссии в 3 раза увеличилась общая заболеваемость населения. Дело в том, что нет каких-то специфических заболеваний, непосредственно связанных с влиянием чернобыльского фактора. Образующая его совокупность, прежде всего, поражает иммунную систему организма, вызывая в ней нарушения [11].

Артемов Виталий Петрович, к.п.н., доцент, профессор каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.