

постоянными для всех курсов в процессе обучения студентов. Изменяются средства и методы подготовки, их объем и интенсивность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В. И. Стадник

Брестский политехнический институт

При постановке задач подготовительной части занятий определения ее структуры следует учитывать возрастные и половые различия, состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные возможности организма.

Выбирая упражнения для разминки, необходимо регламентировать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для мышц и связок рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей).

Объем упражнений в разминке определяется временем, выделенным на ее проведение, он должен быть оптимальным и не вызывать переутомления студентов. Предлагается следующая схема регламентации объема применяемых средств в разминке: вводный подраздел разминки – 3-4 мин, общеподготовительный (включает бег – 10-12 мин для женщин и 12-15 мин – для мужчин, комплекс обще-развивающих упражнений или подвижные игры – 6-8 мин); специально-подготовительный – 8-10 мин.

Интенсивность является наиболее жестким компонентом нагрузки, поэтому упражнения, применяемые в разминке, должны

проводится только 1-3 зонах интенсивности (восстановительная, поддерживающая, развивающая) в их различных сочетаниях. При регламентации в разминке упражнений различной интенсивности рекомендуем придерживаться следующего процентного соотношения: 1-я зона (частота пульса - 114-132 уд/мин) – 30%; 2-я зона - (138-150 уд/мин) – 45% и 3-я зона (156-168 уд/мин) – 25% от общего времени, отводимого на разминку.

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Интервалы отдыха могут быть: большими - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними - когда происходит восстановление (частота пульса - 90-100 уд/мин); малыми - когда частота пульса снижается до 110-120 уд/мин.

Учет вышеизложенных методических особенностей позволяет реализовать на практике тренирующий эффект разминки.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

В. Ф. Степуть, В. П. Артемьев, Г. В. Марковская
Брестский государственный университет

В предлагаемой работе в 1990-1997 г.г. сделана попытка определить состояние физической культуры и спорта в Брестском регионе.

С помощью методов: контактного анкетирования учащихся 5-11 классов школ Бреста и Брестской области; интервью спортсменов-ветеранов; анализа архивов по физической культуре областного спорткомитета, Управления образования Брестского облисполкома, отделов образования городов Березы, Пинска и Дрогичина Брестской области, детско-юношеских спортивных школ, частично - профсоюзов - изучены потребности и интересы в области физической культуры и спорта, определена роль и место их в жизни молодежи.