

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов было проанализировано 100 соревновательных схваток – 64 поединка в мужских турнирах и 36 – в женских.

**Заключение.** Анализ литературных источников показал, что в дзюдо, да и вообще в спортивной борьбе, недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности, неизвестно, каким приемам и элементам техники необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и, главное, в условиях соревнований.

Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности ведущих дзюдоистов мира на крупнейших международных соревнованиях позволил выявить следующие закономерности изменения и содержания техники и тактики в связи с совершенствованием правил соревнований:

- переход борцов от выполнения сложных высокоамплитудных технико-тактических действий к простым атакам;
- снижение количества набранных борцами технических оценок за одну минуту;
- снижение количества «чистых» побед (особенно бросков иппон);
- снижение показателей эффективности атакующих действий;
- повышение надежности защитных действий;
- снижение готовности дзюдоистов к риску;
- сужение количества «коронных» технических действий, которыми пользуются ведущие дзюдоисты.

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов тренерской деятельности квалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями. Важен подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов позволил нам выявить последовательность обучения приемам борьбы стоя и лёжа, основываясь на степени их значимости.

Определяя объем базовой техники, мы выбрали из каждого раздела классификации стержневые приемы, на основе которых успешно развивается расширенное обучение техническим действиям, всего 16 элементов в стойке и 8 лежа.

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- корректировать деятельность спортсменов в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса;
- на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручиваниям, раскачиваниям, блокам и т.д.;
- необходимо усвоить своевременное начало действия. Для этого партнер вначале обозначает защиту медленно, а со временем защищается в соревновательном темпе;
- из методов обучения базовой технике приоритет следует отдать концентрическому методу обучения.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
2. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук. – М.: РГАФК, 1999.

Материал поступил в редакцию 09.01.15

#### KOSUKHA A.V., LAVRINOVICH L.A. Contents and technique of elementary education of basic technology of judo

With a significant number of studies and methodological work on technique and tactics of struggle should be noted, that one of the problems of the theory and practice of wrestling is absence of the developed technique of learning technique in the elementary stages of preparation, and the issues of improving the content and sequence of the study of basic technique of fight.

For the purpose of detection of the contents, volume and sequence of learning basic technique of judo were conducted researches on the basis of pedagogical experiment.

In the analysis of competitive technology in judo, existing programs for Youth, as well as the results of a survey of leading coaches and experts identified after sequence-learning methods of struggle standing and lying down, based on their degree of importance.

УДК 796

**Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А., Козлова Н.И.**

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Введение.** Общеизвестно, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и в значительной степени характеризует

уровень физической культуры личности. Важнейшей задачей учебной дисциплины «Физическое воспитание» является внедрение в студенческую среду самоподготовки, которая в конечном итоге ста-

*Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Козлова Наталья Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

*Пасичниченко Владимир Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, учитель ГУО «Гимназия № 14» г. Минск.*

новится решающим аспектом физкультурного образования, активное способствующим общему и профессиональному развитию личности. Поэтому физическое самовоспитание следует рассматривать одновременно как показатель зрелости и воспитанности студента и как средство развития его функциональных, физических, творческих и профессиональных способностей.

К мотивам, побуждающим молодежь заниматься физическими упражнениями, следует отнести: укрепление здоровья, совершенствование общефизической подготовленности, возможность преодоления трудностей, поддержание работоспособности на высоком уровне, достижение хорошего физического развития и красивого телосложения, совершенствование двигательных навыков и умений, использование физических упражнений в качестве средств активного отдыха, совершенствование основных физических качеств, повышение общей культуры.

**Постановка проблемы.** После определения цели занятий подбирается система средств, методов физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся. Выделяют следующие направления:

- гигиеническое, которое предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативное, которое предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;
- общеподготовительное, обеспечивающее всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например на уровне тестов для оценки физической подготовленности учебной программы для студентов;
- спортивное, имеющее целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в соревнованиях, достижение возможно высоких результатов;
- профессионально-прикладная направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;
- лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Существуют три основные формы самостоятельных занятий:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 2) упражнения в течение учебного дня;
- 3) самостоятельные тренировочные занятия.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики рекомендуется составлять из упражнений для всех групп мышц, упражнений на гибкость и дыхательных упражнений. Не следует выполнять упражнения с натуживанием, большими отягощениями, статического характера и до утомления. Можно использовать упражнения со скалкой, с эспандером, мячом. Желательно утреннюю гимнастику сочетать с самомассажем и закаливанием. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, укрепляется двигательный аппарат, повышаются физическая и умственная работоспособность, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие. Зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Она полезна для людей любого возраста – начиная с детского и кончая пожилым. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности. Она должна проводиться в течение 15-20 мин в хорошо проветренной комнате, а

лучше - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения препятствуют наступлению утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы в два раза улучшает работоспособность, чем пассивный отдых вдвое большей продолжительности.

Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся индивидуально либо в группе. Их содержание, общая направленность, задачи, применяемые методики и средства, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом самотренировки. Продолжительность занятий зависит от пола, возраста, подготовленности, вида спорта, задач тренировки.

Заниматься рекомендуется не менее 3–4 раз в неделю. Это лишь минимум, необходимый для обеспечения общего уровня физической тренированности и предупреждения ее регресса. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны способствовать развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению работоспособности организма

Вначале можно выделить два типа самостоятельных тренировочных занятий: 1) посвященное общей физической подготовке (ОФП); 2) направленное преимущественно на совершенствование в избранном виде спортивной деятельности (лыжи, плавание и т.п.). И в том и в другом случае тренировка строится по одной схеме и состоит из трех более или менее четко выраженных взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия направлена на функциональное вращивание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет занимающемуся быстро включиться в работу, а также на подготовку и растягивание мышц, увеличение их эластичности, что дает возможность избежать травм. В разминку перед тренировкой специализированного характера включается особая часть, назначение которой – более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять в основной части занятия. Содержание этой части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения (бег на лыжах и т.п.) или отдельных его элементов.

В основной части занятия может решаться одна задача (например, воспитание выносливости) или, что встречается гораздо чаще, несколько взаимосвязанных задач (например, развитие одного или нескольких физических качеств, совершенствование техники одного или нескольких упражнений и пр.).

В построении основной части занятия можно отметить несколько закономерностей. Задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, когда организм студента находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных способностей. При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется вначале работать над техникой выполнения упражнений, а затем над развитием физических качеств: быстроты, ловкости, силы, силовой выносливости, других видов выносливости и волевых качеств. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости целесообразно в начале основной части применять прерывистые методы воспитания выносливости, затем непрерывистые. Наивысшая нагрузка в занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

Для успешного выполнения всех видов жизнедеятельности, а также для нормального функционирования организма каждому человеку необходим оптимальный уровень развития физических качеств, совершенствование которых возможно в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности). В связи с этим широкое распространение получили такие упражнения, как бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах, плавание и др. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека.

Кроме того, полезными средствами физической тренировки являются: ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристические походы, занятия на тренажерах. С целью оздоровительной направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется включать в тренировочный процесс оздоровительную ходьбу и бег, оздоровительное плавание, ходьбу на лыжах, езд на велосипеде, аэробику, ритмическую гимнастику, атлетическую гимнастику, спортивные подвижные игры, занятия на тренажерах и туристические походы.

**Оздоровительная ходьба и бег** – самые доступные виды физических упражнений. Ходьба может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от темпа и вида ходьбы энерготраты при ней возрастают в 3–12 раз. Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса.

Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки. Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость. Через 8–10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню.

При занятиях оздоровительной ходьбой необходимо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость, расстояние.

На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, а далее увеличиваться через каждые два занятия на 300–400 м. Дистанцию можно довести до 4,5–5,5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; при отсутствии болей в области сердца, головокружений и подобных симптомов, переходить к среднему и быстрому темпу.

Продолжительность первых занятий составляет в среднем 25 мин, затем она возрастает до 60 мин; количество занятий в неделю 4–5. Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин, то можно переходить к оздоровительному бегу.

Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью занимающихся. При этом необходимо соблюдать одно требование – постепенность в наращивании нагрузок. В процессе занятий необходимо, в первую очередь, следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд./мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей – 130–140 уд./мин, а для молодых – 150–160 уд./мин.

Бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Если нагрузка слишком велика и быстро наступает утомление, следует снизить темп или несколько сократить продолжительность бега.

Определить физическое состояние занимающихся оздоровительным бегом и степень подготовленности их сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам можно с помощью 12-минутного бегового теста, предложенного К.Купером.

**Плавание.** Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека. Плавание повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, развивают почти все группы мышц (особенно плечевого пояса, рук, груди,

живота, спины и ног), играют важную роль в улучшении функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Плавание – незаменимая корректирующая гимнастика для студентов. Благодаря симметричности движения и горизонтальному положению тела в воде, разгружающих позвоночный столб от давления на него всего тела, плавание служит прекрасным средством, устраняющим различные нарушения в осанке.

Плавание является эффективным средством развития дыхательной мускулатуры. Дыхательный аппарат работает с большим напряжением, преодолевая при вдохе давление воды на грудную клетку, а при выходе – сопротивление воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и стараться в первые пять дней преодолевать без остановок 600–700 м, во вторые – 700–800 м, а затем – 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8–10 раз.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд./мин.

**Ходьба на лыжах.** Самостоятельные занятия на лыжах можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу разрешается проводить в группе под руководством опытного инструктора и при соответственной подготовке во избежание несчастных случаев. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, – три раза в неделю по 1–1,5 часа при умеренной интенсивности.

В связи с участием большого объема мышечной массы ходьба на лыжах способствует гармоничному развитию скелетной мускулатуры и уменьшению жировой ткани, в частности укреплению мышц брюшного пресса. Вовлечение в работу большой группы мышц, четкий ритм движений, длительное пребывание на свежем воздухе благотворно сказываются на деятельности систем кровообращения и дыхания.

Занятия на свежем воздухе оказывают на занимающихся закаляющее воздействие, повышают сопротивляемость организма к различным простудным и инфекционным заболеваниям, увеличивают стойкость к действию низких температур тех участков тела, которые наиболее часто подвергаются охлаждению (глотка и область миндалин, голова и т.п.).

**Езда на велосипеде.** Велосипедные прогулки считают эмоциональным видом физических упражнений, если они проводятся на природе, с постоянно меняющимся пейзажем; желательно проводить их группой примерно одной подготовленности. Нагрузка при вращении педалей способствует увеличению притока крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Велосипедные прогулки хорошо дозируются по темпу и длине дистанции. Необходимо ездить не менее 3 раз в неделю безостановочно в течение как минимум 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной. Средняя оптимальная скорость, обеспечивающая хороший тренировочный эффект, около 25 км/ч. Скорость меньше 15 км/ч имеет очень низкую аэробную стоимость.

**Аэробика** – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.). Она направлена на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Слово «аэробика» (от греч. аэро – воздух, биос – жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Видя высокую заболеваемость, особенно сердечно-сосудистой системы, ученый призвал людей вести здоровый образ жизни и регулярно выполнять аэробные физические упражнения. Эти упражнения требуют большого количества кислорода в течение продолжительного времени и неизбежно заставляют организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспорт кислорода.

К.Купер назвал свою систему занятий физическими упражнениями аэробикой, т.к. при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. В течение всей физической нагрузки пульс должен достигать, по меньшей мере, 130 уд./мин.

**Ритмическая гимнастика** – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности. В комплекс ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, которые выполняются под эмоционально-ритмическую музыку почти без пауз для отдыха.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействий на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Минимальная нагрузка на занятиях должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 уд./мин, для молодых – 130–150 уд./мин.

Тренировочный эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 мин. Основным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся.

**Атлетическая гимнастика** – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с общефизической подготовкой.

Атлетическая гимнастика способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, формирует правильную осанку и пропорциональное телосложение. Однако эти занятия требуют значительного проявления воли и должны быть систематическими, чтобы добиться успеха.

Силовые занятия следует начинать аэробной разминкой от 7 до 25 минут (в зависимости от задачи на тренировочное занятие), комплексом упражнений на гибкость. Далее по программе – основная часть занятия силовыми упражнениями. Заканчивать также следует аэробной нагрузкой не менее 5 минут и несколькими упражнениями на гибкость, способствующими восстановлению нагруженных групп мышц.

Статические упражнения на растягивание рекомендуется выполнять после каждого подхода.

Атлетическая гимнастика рекомендуется и женщинам. Девушкам особенно полезно упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

**Спортивные и подвижные игры** имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они хорошо снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние. Коллективные действия способствуют развитию общительности, чувства товарищества, умения ставить интересы команды выше личных.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину» и т.д.

Наиболее распространенными спортивными играми в учебных заведениях являются волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, настольный теннис.

**Занятия на тренажерах.** Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела и мышечные группы, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

**Туристические походы** – это интересный вид активного отдыха. Их организатором выступает спортклуб или туристическая секция. При подготовке к туристическому походу следует выбрать маршрут, скомплектовать группу, подобрать снаряжение, определить режим передвижения. Старшие группы обучают начинающих туристов и проводят беседы с ними. Начинают с однодневных походов, далее длительность зависит от подготовленности группы. Лицам, имеющим соответствующую подготовку, можно организовывать лыжные, горные, водные и велосипедные походы, которые должны проводиться в соответствии с требованиями «Правил организации и проведения туристических походов и путешествий».

Все туристические походы проходят в обязательном порядке под руководством опытного инструктора (или проводника), который строго следит за правильным поведением и соблюдением мер безопасности в группе.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо определить:

1. Цель самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия; повышение уровня физической подготовленности; повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта. Например, если учащийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем к занятию избранным видом спорта. Для студентов, имеющих достаточную физическую подготовку, занимавшихся ранее спортом, целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов.

2. Индивидуальные особенности занимающихся – состояние здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивные интересы, условия питания, учебы и быта, волевые и психические качества и т.п.

Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать и корректировать планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учеты с записью данных в дневник самоконтроля.

Предварительный учет помогает определить исходный уровень подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий (количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях).

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся о содержании и характере тренировки. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла занятий. Он предполагает сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы с результатами, показанными в контрольных упражнениях или соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий год.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивность на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. В то же время, чрезмерная по интенсивности нагрузка может привести к перенапряжению. Возникает необходимость установить индивидуальные дозы двигательной активности для каждого, кто самостоятельно занимается какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого нужно определить исходный уровень функционального состояния организма и затем контролировать изменение его показателей.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;
- увеличением плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений;
- увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенным расширением средств, используемых на занятиях, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнений, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
- увеличением сложности и амплитуды движений;
- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим относятся интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений. Физиологические параметры: увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема.

По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170–180 уд./мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.

Нижняя граница пульса определяется по формуле  $(220 - \text{возраст (в годах)}) \times 0,6$ .

Верхняя граница пульса определяется по формуле  $(220 - \text{возраст (в годах)}) \times 0,7$ .

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд./мин является зоной тренировки для новичков.

Тренировка при ЧСС 130–140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС 144–156 уд./мин.

При самостоятельных занятиях студентов большое значение имеют регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм занимающихся, так и отмечать позитивные сдвиги. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо вести самонаблюдения за изменениями организма, происходящими

под их воздействием. Следует регулярно заполнять дневник самоконтроля, в котором нужно отразить такие количественные показатели, как ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения планируемых упражнений, выполнение тестов, спортивные результаты и др.

**Заключение.** Занятия физической культурой студенческой молодежи являются необходимым условием укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам учебно-педагогической деятельности, сохранения работоспособности и продления профессионального долголетия.

Приобретенный в процессе учебно-спортивной деятельности уровень физической подготовленности без специальной систематической тренировки удержать невозможно. Поэтому одной из основных задач вузовского образования по физической культуре является воспитание у студента сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирования внутренних стимулов к освоению физкультурных ценностей с последующей ориентацией его на логический переход к самостоятельным занятиям. При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями наиболее полно проявляются такие методические принципы физического воспитания, как сознательность и активность занимающихся, доступность и индивидуализация нагрузок, систематичность занятий.

Таким образом, самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как высшее проявление сознательной активности студентов в конечном итоге является тем критерием, который позволяет оценить качественную сторону учебно-педагогического процесса в решении практических задач физического образования.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильичич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильичич. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 368 с.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 475 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 385 с.
4. Пасичниченко, В.А. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: методические указания / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий. – Мн.: БГТУ, 2008. – 32 с.
5. Пасичниченко, В.А. Соматическое здоровье и методы его оценки: учебно-методическое пособие / В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. – Мн.: БГТУ, 2006. – 44 с.

Материал поступил в редакцию 10.12.14

#### KUDRITSKY V.N., PASICHNICHENKO V.A., KOZLOVA N.I. Methodical bases of independent occupations by improving physical exercises

It is necessary to refer to the motives inducing youth to be engaged in physical exercises: strengthening of health, improvement of all-physical fitness, possibility of overcoming of difficulties, maintenance of working capacity at the high level, achievement of good physical development and a beautiful constitution, improvement of movement skills and abilities, use of physical exercises as means of active recreation, improvement of the main physical qualities, increase of the general culture.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Козлова Н.И.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Введение.** В практике физического воспитания студентов функциональным пробам необходимо отводить важное место.

Функциональная проба – это способ определения степени влияния на организм занимающихся дозированной физической нагрузки. Она имеет большое значение для оценки функционального состояния систем организма, степени приспособляемости его к физическим нагрузкам, а также для определения оптимального объема интенсивности предлагаемой динамической работы. При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся физическими упражнениями наиболее важны показатели в изменении систем кровообращения и дыхания. Из всех гемодинамических показателей

наиболее простыми и нашедшими широкое применение в контроле за состоянием организма является частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой и спортом и «дозе» нагрузки, от которых зависит уровень физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности занимающихся.

**Постанова проблемы.** В качестве нормальных стандартов ЧСС у нетренированных людей принят в диапазоне 60–80 уд./мин. Превышение этого диапазона означает тахикардию, а урежение (пульс менее 60 уд./мин) в условиях покоя обозначает брадикардию. В