

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Документ внешней политики СССР. Т.3. М., 1959.
2. Чудаков А. Реквием Карельских болот // Комсомольская правда, 1989, 12 ноября.
3. Ржевский О. Феномен "незаметной" войны// Независимая газета, 1999, 1 декабря.
4. Зимняя война 1939-1940 г. Книга 1. Политическая история. М., 1999.
5. СССР-Германия 1939-1941: Документы и материалы о советско-германских отношениях с сентября 1939 по июль 1941 г. М., 1983.
6. Севостьянов Г.Н. Правда о зимней войне 1939-1940 гг.// Новая и новейшая история, 1999, №1.
7. Гриф секретности снят: Потери Вооруженных сил СССР в войнах, боевых действиях и военных конфликтах: Статистические исследования.// История отечества в документах. 1917-1993. М., 1995.
- 8.

УДК 796

Дьяконов Е.П.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
КОМБИНИРОВАННЫМ МЕТОДОМ**

При проведении учебных занятий по физической культуре студенты должны научиться правильно выполнять общеразвивающие упражнения различной сложности, приобрести знания о значении упражнений, усвоить терминологию. Решить все эти задачи одним способом невозможно. Нужны разнообразные, достаточно проверенные методы обучения, отвечающие требованиям педагогической науки и практике физической культуры (рис. 1).

Преподаватель физкультуры использует тот или иной метод в зависимости от сложности упражнений.

Как бы не были совершенны указанные методы, все же каждый из них в отдельности не в состоянии полностью обеспечить проведение упражнений с различным контингентом занимающихся в различных условиях и периодах обучения. Один какой-либо метод не может дать необходимого разнообразия при часто повторяющихся упражнениях. Поэтому следует стремиться видоизменять эти методы.

Применение «универсального» метода не может обеспечить понимание и осмысливание общеразвивающих упражнений, а тем более вооружить студентов знаниями, умениями и навыками.

Надо иметь в виду, что применять разнообразные методы необходимо на каждом занятии. Это помогает сосредоточить внимание студентов, закрепить усвоенные упражнения и их терминологию.

Преподаватели стремятся так организовать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, чтобы отдельные методы дополняли друг друга в решении поставленных задач (табл. 1).

В предлагаемом комплексе объяснение общеразвивающих упражнений, принятие соответствующих положений, выполнение упражнений органически связаны между собой. Применением разнообразных методов обеспечено проявление интереса студентов к изучаемому и хорошее его усвоение.

Таблица 1 – Физкультурный комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками для студентов 1-х курсов.

№пп	СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ
1	И.П. – палка горизонтально внизу. 1-2 поднять палку вверх, правую ногу назад. То же с другой ноги.	Распоряжение проводящего
2	И.П. – палка горизонтально внизу 1. Присев, палку вперед 2. И.П.	Рассказ проводящего
3	И.П.- стоя, ноги врозь, палка за головой 1. Наклон туловища в сторону, палку вверх 2. И.П. 3.-4. То же в другую сторону	Распоряжение проводящего
4	И.П. – палка вниз – вперед. Быстро перешагнуть ногой вперед через палку и обратно, то же другой ногой.	Рассказ и показ
5	И.П. – палка поставлена вертикально на пол и удерживается за верхний конец правой рукой. Опустить палку и перенести правую ногу через палку вправо. Снова захватить палку. И.П. – палка перед грудью	Рассказ и показ
6	1. Прыжком ноги врозь, палку вверх 2. Прыжком ноги вместе, палку перед грудью	Распоряжение проводящего

*Дьяконов Евгений Петрович. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.
Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*



Рисунок 1 – Специфические методы физического обучения.