

личные формы занятий физическими упражнениями и спортом становятся тем самым активным отдыхом в режиме дня, который необходим студенту.

Под активным отдыхом следует понимать утреннюю гигиеническую гимнастику, желательную на открытом воздухе; самостоятельные занятия физическими упражнениями во время перерывов при подготовке к зачетам и экзаменам; занятия в спортивных секциях, кружках; прогулки и туристские походы выходного дня; совместные занятия физическими упражнениями и подвижные игры. Восстановлению сил и повышению работоспособности могут способствовать также общественно полезный труд, занятия любимым делом, а также некоторые внешние раздражители: опрыскивание лица холодной водой, массаж, полоскание рта сладкими и кислыми растворами, музыка [4].

В заключение, каким же все-таки должен быть наиболее целесообразный режим дня студента? Вот его расклад, рекомендованный нами на основании собственного значительного педагогического опыта.

6.55 – подъем

7.00 – 7.20 – зарядка на воздухе

7.20 – 7.30 – утренний туалет

7.30 – 8.00 – завтрак

8.00 – 12.30 – учебная работа

12.30 - 13.00 – прогулка на воздухе

13.00 – 13.30 – обед

13.30 - 14.30 – прогулка на воздухе (можно использовать сон –30 мин.)

14.30 – 19.00 – учебная работа

19.00-20.30 – самостоятельные занятия физическими упражнениями или прогулка на воздухе

20.30-21.00 – ужин

21.00 – 22.30 – свободное время

22.30 – отход ко сну.

Ну и, наконец, возможный комплекс физических упражнений для активизации умственной деятельности, снятия утомления.

1. Упражнение потягивания. Дыхание замедленное и углубленное (можно включать кратковременное задерживание на 2-5 с. Повторить 4-5 раз.
2. Медленные вращения головы. Дыхание произвольное, глубокое, без задержки. Выполняется, сидя на стуле, по 2-3 раза в каждую сторону.
3. Стоя перед спинкой стула на 0,5 м и держась за нее, выполнять прогибание туловища назад с отведением правой ноги назад. При прогибании туловища поворачивать голову в сторону, противоположную отведенной ноге и фиксировать ее в этом положении 2-4 с. Повторить 3 раза каждой ногой.

УДК 796

Артемов В.П., Кудрицкий В.Н., Шутов В.В.

МЕТОДИКА ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

При подборе физических упражнений для комплексов, кроме общих теоретических положений, учитывается характер деятельности: поза, темп и ритм движений, их интенсивность, степень и характер мышечных усилий, напряжение, концентрация внимания.

Студенты относятся к первой группе профессий [2]. Это профессии умственного и преимущественно умственного труда, имеющие одну основную особенность – наибольшая

4. Наклоны туловища и головы вперед, сидя на стуле с прямыми ногами. На вдохе медленно поднять руки в стороны - вверх, на выдохе опуская руки, наклониться вперед, взявшись за ножки стула ближе к полу. При наклоне ноги не сгибать, носки оттянуть, голову наклонить вперед, силой надавливая подбородком на грудную клетку. С силой притягивать туловище к ногам, медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-3 раза.
5. Бег с переходом на ходьбу или приседания. Приседания выполняются, держась за спинку стула. Повторить 5-6 раз.
6. Повороты туловища и головы в стороны. Выполняются, сидя на стуле, ногами зацепив за ножки стула изнутри. Закрыв глаза, руки развести в стороны. После выдоха, открыв глаза, повернуть туловище и голову влево за счет напряжения мышц живота, спины, шеи; руками ухватиться за спинку стула с двух сторон и, сделав за счет напряжения мышц рук рывок влево, зафиксировать это положение, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить в каждую сторону по 2-3 раза.
7. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями рук. Выполняются из положения стоя, ноги шире плеч. На медленном вдохе руки поднять через стороны вверх и, скрестив пальцы в замок, повернуть ладони наружу. На медленном выдохе сделать наклон влево, закрывая глаза, и на медленном выдохе вернуться в исходное положение, открывая глаза. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
8. Упражнения на координацию движения. Из основной стойки на счет раз – руки согнуть перед грудью; два – руки вперед, правую ногу в сторону на носок; три – правую руку на пояс, левую к плечу ногу приставить, четыре – основная стойка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье . М.: Физкультура и спорт, 1987. – С.28,36
2. Бальсевич В.К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997.- №3. – С. 53.
3. Верхошанский Ю.В. Специальная силовая подготовка// Легкая атлетика. – 1978. - №1.- С.21.
4. Голубев В., Костеров А. Не забывай о зарядке// Советский спорт. – 22 мая 1981 г.
5. Рейзин В.М. Физическая культура людей умственного труда. –Мн.: БГУ, 1979. – С.87.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.168.

нагрузка приходится на центральную нервную систему.

Малоподвижная деятельность, требующая небольших затрат физической энергии, протекает в рабочей позе сидя, двигательные действия – минимальные, обычно сводятся к малоамплитудным и незначительным напряжениям мышц кисти и пальцев рук.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки этой категории населения применяются в основ-

ном общеразвивающие гимнастические упражнения /ОРГУ/, так как они лучше других позволяют решать ее задачи. Они избирательно воздействуют на отдельные звенья тела и на отдельные группы мышц. Однако, необходимо отметить, что избирательное воздействие упражнений относительно, так как анатомическое разделение тела на отдельные части, отдельные мышцы условно. В действительности же, воздействуя на одну часть тела, мы, вместе с тем, оказываем влияние на весь организм [1].

ОРГУ – это движения отдельных звеньев тела в цепи движений. Соединяя элементарные движения в действия и комбинируя их, можно получить большое число разнообразных упражнений. Они относительно просты, и для выполнения их не требуется длительного обучения.

ОРГУ обычно выполняются без предметов, но в отдельных случаях, на занятиях с небольшими группами, при наличии достаточной площади, можно выполнять их с мелкими предметами.

В зависимости от специфичности задач гимнастики, контингента занимающихся и особенностей проведения занятий к упражнениям предъявляются определенные требования. Характерные из них [3]:

- упражнения должны быть легкими для изучения /это позволяет максимально уплотнить занятия и исключить большое количество грубых ошибок, снижающих положительное воздействие гимнастики/;
- упражнения должны быть динамичными /это связано с разносторонним воздействием на мышцы, нервную и сердечно-сосудистую системы/;
- упражнения должны быть комбинированными /при выполнении их одновременно приводится в движение несколько звеньев тела/; отдельно: для рук, ног, туловища – упражнения менее желательны;
- упражнения должны легко дозироваться /от правильного определения физической нагрузки для занятий во многом зависит эффективность гимнастики/.

Так как на занятиях дается несколько упражнений, в дополнение к изложенному необходимо добавить рекомендации, касающиеся взаимодействия упражнений:

- необходимо учитывать, что влияние упражнений наслаивается. Перерывы между отдельными упражнениями незначительны, вследствие чего предыдущие упражнения влияют на последующие;
- правильно чередовать упражнения для различных групп мышц;
- если даются два упражнения для одной и той же части тела, то второе упражнение /или 2-я часть сложного действия/ должно быть для мышц-антагонистов;
- чередовать характер физических усилий /быстрый темп упражнений должен переходить в медленный и т.д./;
- упражнения на расслабление целесообразнее всего включать непосредственно после силовых;
- не рекомендуется начинать занятие с упражнений на растягивание: предварительно следует разогреть мышцы.

Для увеличения жизненной емкости легких целесообразно пользоваться ходьбой, бегом, прыжками, т.е. упражнениями, вовлекающими в работу большие мышечные группы, что вызывает усиление дыхания. Гигиеническое влияние этих упражнений связано, главным образом, с большим потреблением кислорода.

При подборе упражнений, воздействующих на сердечно-сосудистую систему, следует учесть, прежде всего, что сердце в высшей степени резко реагирует на мышечную работу. Достаточно человеку встать из сидячего положения – и частота сокращений увеличивается. Соответственно силе и частоте сокращений сердца изменяется и кровообращение. Поэтому в качестве средства, способствующего оживлению деятельности сердечно-сосудистой системы, можно рекомендовать

любые физические упражнения. Но выгоднее использовать разные формы ходьбы, бега, прыжков /подскоков/, приседаний, т.е. такие, в которых имеет место ритмическое сокращение и расслабление больших мышечных групп /ног, туловища/. При применении их на занятиях в центре внимания должна стать дозировка.

Иначе приходится подходить к подбору упражнений, когда требуется оказать, то или иное влияние на определенную мышечную систему. Каждое движение будет воздействовать, главным образом, на группу мышц.

Следует рекомендовать упражнения, выполнение которых обеспечивало бы заранее намеченный эффект.

Решение оздоровительных задач заставляет повторять одни и те же наиболее подходящие упражнения. Однако известно, что многократное выполнение их, уже освоенных, может снизить эффективность занятий. Оно может привести к механическому выполнению заученных движений. Такой комплекс не может явиться полноценной переменной деятельности, следовательно, эффективным средством отдыха. С другой стороны, выполнение освоенных упражнений ограничивает воздействие их на физическое развитие и связанный с ними оздоровительный эффект.

Как же быть, если остается необходимость использовать одни и те же специально подобранные, наиболее полезные упражнения? Решение этой задачи оказывается возможным благодаря тому, что общеразвивающие упражнения гимнастического характера поддаются усложнению, модификации.

Допустим, что, стараясь противодействовать неблагоприятному влиянию позы, преподаватель ввел в комплекс упражнения, в котором предполагается усиленное сокращение мышц верхней части спины. Например: из исходного положения – руки перед грудью, отвести локти назад до отказа и вернуться в исходное положение.

В следующем комплексе, стремясь повторить то же действие, которое требуется для достижения намеченного эффекта, опять дается это упражнение, но рекомендуется усиленно сокращать мышцы верхней части спины. На этот раз упражнение выглядит так: из основной стойки прямой наклон вперед, руки за голову и т.п.

Подбирая упражнения, необходимо стремиться сохранить главное действие /в данном случае – прогибание в грудной части туловища/, а затем дополнять его различными вспомогательными движениями. Вопрос о соответствии главного движения в упражнении с дополнительными – это вопрос построения комплексов.

Общеразвивающие упражнения гимнастического типа могут иметь простое и сложное построение. Из исходного положения может быть выполнено только одно главное действие, т.е. только то, которое несет в себе запланированный эффект. Примером может быть наклон туловища влево и вправо – простое. Но это упражнение можно усложнить с помощью дополнительных движений – сложное. Дополнительное движение можно сочетать с главным действием /в частности, с наклоном влево/: во-первых, одновременно, во-вторых, последовательно. Можно объединить оба приема усложнения простого упражнения, которое назовем основным.

Усложняя /модифицируя/ упражнения, важно оперировать большим количеством разнообразных движений, сохраняющих необходимую рациональную основу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме труда. – Киев, 1984. – С. 176.
2. Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат., 1985.- С. 53-54.
3. Юспа М.Б. Методика составления комплексов производственной гимнастики: Метод. рекоменд. – Мн.: 1984.- 34с.