

- 2) упражнения в висе на перекладине и разновысоких брусьях;
- 3) упражнения на расслабление и коррекцию лежания на полу;
- 4) корригирующие упражнения на осанку и дыхание;
- 5) плавание способом "брасс" на груди и спине.

Дефекты осанки приводят к целому ряду серьезных заболеваний и в первую очередь - патологии позвоночника и корешков спинного мозга. Сопровождаются нарушениями функций нервной системы и жизнедеятельности внутренних органов.

Способ исправления осанки. Они могут быть различными. Но, конечно, наиболее эффективен для этого комплексный метод воздействия на организм, включающий продуманную и всестороннюю систему мер. Это:

- 1) сон на жесткой постели в положении лежания на животе или на спине;
- 2) правильная и точная коррекция обуви;

- 3) организация и строгое соблюдение правильного режима дня;
- 4) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- 5) отказ от таких вредных привычек, как неправильное положение тела во время сидения, ходьбы;
- 6) контроль за правильной, равномерной нагрузкой;
- 7) применение физических упражнений с соответствующей дозировкой.

Все это улучшает обменные процессы и создает благоприятные физиологические условия для стабилизации и коррекции патологического процесса.

Улучшение тонуса мышц позвоночного столба, рост их силовой выносливости позволяют выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб в положении максимальной коррекции, а при невозможности такой коррекции, обеспечивает стабилизацию его и предотвращает прогрессирование сколиоза.

УДК 796

Дьяконов Е.П.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЛЬШИХ НАГРУЗОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ-ГРЕБЦОВ ВЫСШИХ РАЗЯДОВ

Рост спортивных результатов у спортсменов в значительной мере достигается за счет увеличения объемов работы, выполняемой спортсменом за одну тренировку, за месяц, за год. Годовая нагрузка спортсмена-ребца высокого класса в четыре-шесть раз больше, чем у гребцов низших разрядов. У них и гораздо больше тренировочных занятий с применением больших нагрузок. Анализ специальной литературы и результаты проведенных исследований определяют большую нагрузку (БН) как воздействие на организм спортсмена большого суммарного объема физических упражнений, выполняемых до появления признаков явного утомления. Основным критерием оценки воздействия БН на спортсмена служит неспособность его выполнять в конце занятия упражнения в режиме оптимально-тренировочного воздействия и, также, наличие существенных изменений функциональных возможностей организма.

Основной формой тренировочных занятий при подготовке спортсменов-ребцов высокого класса являются занятия избирательной направленности. В них средства и методы определяются задачей данного занятия. При построении программы занятий избирательной направленности необходимо предусмотреть выполнение спортсменом максимально доступного объема работы, который глубоко мобилизует возможности соответствующих функциональных систем.

В методике планирования программ отдельных занятий скрыты значительные резервы повышения эффективности тренировки. Исследования Г.В. Фольборта, М.Л. Горкина, Н.Н. Яковлева доказали, что с помощью рационального подбора тренировочных упражнений можно существенно увеличить работоспособность спортсменов при выполнении программ занятий с БН и, как следствие, повысить эффективность тренировочного процесса.

При построении программ тренировочных занятий избирательной направленности применяются два варианта:

- количество упражнений, используемых для решения

задачи занятия сводится к минимуму - однообразное однонаправленное средство (ООС);

- используется широкий круг разных упражнений сходных по избирательной направленности - разнообразные однонаправленные средства (РОС).

Использование в занятиях избирательной направленности РОС:

- повышает работоспособность спортсмена-ребца и позволяет широко мобилизовать возможности всех систем, определяющих проявление того или иного качества;
- достигается значительное положительное изменение в уровне тренированности спортсмена и не сопровождается существенно выраженным утомлением;
- ускоряет процесс восстановления.

Занятия избирательной направленности с БН приводят к резкому снижению функциональных возможностей органов и систем, деятельность которых обеспечивает, в основном, работоспособность при выполнении тренировочных программ. Но это компенсируется интенсивным функционированием других органов и систем, обеспечивающих высокую дееспособность в работе спортсмена.

Два занятия одинаковой направленности с БН в случае, если второе проводится в фазе значительного угнетения возможностей спортсмена после предыдущего, приводят к утомлению такого же характера, как и одно занятие. Однако степень утомления спортсмена в этом случае выражена значительно глубже. Если же проводятся два занятия различной направленности с БН, тоже в фазе значительного угнетения возможностей после первого занятия, то второе занятие не усугубляет имевшееся утомление, а угнетает ту сторону работоспособности спортсмена, на которую было направлено воздействие последнего занятия.

Следует учитывать, что после занятий скоростного характера с БН, т.е. в анаэробных условиях, наблюдается значи-

Дьяконов Евгений Петрович. Доцент каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.

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

тельное снижение скоростно-силовых возможностей, а выносливость в этом случае остается достаточно высокой.

Аналогичная закономерность наблюдается при изучении последствий занятий, направленных на повышение выносливости, определяемой уровнем аэробной или анаэробной производительности. Например, через 6 часов после гребли с большой нагрузкой, направленной на повышение выносливости при работе аэробного характера, скоростные возможности находятся на уровне несколько превышающем исходный. Выносливость при работе анаэробного характера еще угнетена через 6 часов и возвращается к исходному уровню лишь через сутки. Работоспособность при выполнении работы, обеспечиваемой преимущественно аэробными механизмами обмена, резко снижена как через 6 часов, так и через 24 часа после занятий.

Закономерности взаимодействия двух тренировочных занятий различной преимущественной направленности при их сочетании проявляются и при рассмотрении результатов суммарного воздействия на организм спортсменов трех разнонаправленных занятий в день с большими нагрузками. Однако в силу того, что три занятия практически влияют на все стороны специальной работоспособности спортсменов, утомление после них отличается и по характеру, и по глубине от имеющего место после двух занятий. Через сутки после третьего занятия все основные показатели, отражающие основные стороны работоспособности спортсменов, находятся на уровне значительно меньшем, чем исходный. Наиболее угнетенной оказывается та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено третье занятие. Через двое суток после последнего занятия работоспособность систем, получивших преимущественную нагрузку на занятиях, обычно восстанавливается.

Рационально подобранные сочетания тренировочных занятий различной преимущественной направленности позволяют в значительной мере интенсифицировать тренировочный процесс и повысить его качество. Например, при тренировке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле, высокий тренировочный эффект оказывают микроциклы (недельные), в которых планируется до 3-5 занятий с большими нагрузками. Столь частое применение занятий с

большими нагрузками, при условии рационального чередования их преимущественной направленности, вполне отвечает современным требованиям.

Количество занятий с большими нагрузками, вызывая существенные изменения в функциональном состоянии различных органов и систем, определяет объем раздражителей, которые ложатся в основу динамики роста тренированности гребцов. Наличие периодов отдыха между занятиями позволяет восстановить гомеостазис организма и способствует возникновению следовых реакций, в результате которых происходит формирование функциональных и структурных изменений, благоприятствующих росту тренированности. Чередование тренировочных нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех основных типов: а) максимальному росту тренированности; б) незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию; в) переутомлению спортсмена. Реакция первого типа имеет место во всех случаях, когда в микроцикле применяют оптимальное количество занятий с большими и значительными нагрузками при рациональном их чередовании. В случае, если в микроцикле применяется незначительное количество занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция второго типа. И, наконец, злоупотребление большими нагрузками или же их нерациональное чередование могут привести к переутомлению спортсмена.

Широкое применение больших нагрузок в современном спорте обусловило то внимание, которое уделяется различного рода дополнительным факторам, способным увеличивать работоспособность спортсменов и ускорять процессы восстановления после напряженной мышечной деятельности. К этим факторам относятся широкий комплекс фармакологических и физиотерапевтических средств, разнообразные психологические воздействия, специально организованное питание, рациональный режим жизни и др. Особого внимания заслуживает вопрос управления работоспособностью спортсменов и протеканием у них процессов восстановления при помощи рационально организованной мышечной деятельности, что имеет самое непосредственное отношение к практической работе преподавателя-тренера.

УДК 796

Кудрицкий В.Н.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Одной из главных задач кафедр физического воспитания и спорта является направленность учебного процесса на повышение уровня физической подготовленности, физического развития, увеличение работоспособности и тренировки физических качеств студентов.

С этой целью на первом этапе необходимо получить информацию о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, поступивших в высшее учебное заведение. Затем преподаватели на основе полученных данных о физическом развитии и физической подготовленности студентов могут объединять занимающихся в группы и предлагать им выполнять специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Для решения этой проблемы мы предлагаем использовать методику индивидуального подхода в организации

учебного процесса.

Для индивидуальной тренировки физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) рекомендуем комплексы физических упражнений выполнять по методу круговой тренировки.

Круговая тренировка как метод упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств, является одним из самых простых и доступных методов физического воспитания, не требующая специальных помещений и оборудования для ее организации. Комплексы физических упражнений, подобранные на высоком профессиональном и методическом уровне, составляют основу и содержание круговой тренировки. Комплексы физических упражнений рекомендуется подбирать без предметов, носящих разминочный характер и с предметами, носящими

Кудрицкий Владимир Николаевич. Зав. каф. физического воспитания Брестского государственного технического университета.

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