

Кудрицкий В.Н.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Физическая подготовка занимает большое место в процессе физического воспитания студентов на всем протяжении обучения их в ВУЗе.

В ходе физической подготовки развиваются все органы и функции организма, совершенствуются физические качества, происходит укрепление здоровья и закалывание занимающихся, укрепляется двигательный аппарат и усиливается обмен веществ.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх требуется систематическое совершенствование занимающихся на базе всесторонней физической подготовки.

В спортивных играх для выполнения различных элементов техники: ведения мяча, ловли и передачи его, броска, нападающего удара и других технических приемов необходимо в совершенстве владеть естественными видами физической деятельности. Занимающимся необходимо особое внимание обращать на овладение техникой разновидностей ходьбы и бега, остановок и поворотов, прыжков и метаний, перекатов и кувырков.

Учитывая, что все элементы техники в спортивных играх выполняются на больших скоростях и в сопротивлении с соперником, это предопределяет их эффективность в развитии основных физических и нравственных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности.

Физическая подготовка является основным звеном в освоении технических и тактических приемов игры, а сочетание ее с морально-волевыми качествами способствует более быстрому росту спортивного мастерства занимающихся.

Систематическое выполнение физических упражнений с постепенным повышением нагрузки вызывает положительные функциональные изменения в организме, что приводит к увеличению тренированности занимающихся, выработке устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, противодействует перегреванию, охлаждению, снижению количества заболеваний.

Под действием физических нагрузок укрепляется суставной и связочный аппарат, растет жизненная емкость легких, костный аппарат преобразуется в прочную координационную механическую систему.

Под воздействием физических упражнений значительно уменьшается количество воды и жировых отложений в работающей мышце, растет ее сила, увеличивается масса и объем мышцы.

В результате целенаправленных тренировок наблюдаются положительные сдвиги в работе сердца. Это приводит к снижению сердечных сокращений, лучше становятся электрокардиографические показатели, вырабатывается тренированность сердечной мышцы, что приводит к обеспечению высокого уровня работоспособности организма.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на кровообращение и внешнее дыхание занимающихся. Возрастает максимальная вентиляция легких, увеличивается глубина и уменьшается частота дыхания, значительно возрастает потребление организмом кислорода.

Под влиянием физических упражнений укрепляется нерв-

ная система, что способствует более быстрому овладению новыми движениями, сохранению и повышению работоспособности организма.

На первом этапе подготовки спортсменов рекомендуется особое внимание отводить общей физической подготовке, в ходе которой решаются задачи всестороннего развития организма и совершенствования физических качеств на основе программы по физической культуре. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать различные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами, позволяющие успешно решать задачи подготовки спортсменов высокого класса. Для решения задач общей физической подготовки рекомендуется включать в тренировочные занятия упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, выполняемые на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, канате, гимнастической скамейке. Эффективными будут упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями и штангой, гимнастической палкой и обручами, теннисными мячами и скакалкой. Для выработки выносливости рекомендуются бег по пересеченной местности, езда на велосипеде и на лыжах, плавание и народная гребля. В тренировочные занятия необходимо включать упражнения по метанию набивного мяча одной и двумя руками снизу, сверху, сбоку, из-за головы с места и в движении, метание теннисных, баскетбольных, гандбольных мячей на дальность. При выполнении упражнений в метании особое внимание уделяется точности и силе броска.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх целесообразно развивать специальную физическую подготовку, которую необходимо направлять на совершенствование физических качеств, специальных для каждой игры. Это, в первую очередь, упражнения для развития силы мышц, направленные на повышение дальности и силы броска мяча, прыгучести.

Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, способствующие быстрому переходу игроков от защиты к нападению, для организации быстрого нападения в баскетболе, гандболе или в футболе, быстрому переходу игрока из стартового положения для выполнения технического приема в нападении или защите.

Для развития специальной ловкости рекомендуются разнообразные физические упражнения из гимнастики, акробатики, эффективны метания предметов левой и правой рукой, подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков и стартов, выполняемых с мячами.

Для развития гибкости самыми эффективными будут упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Особое внимание при развитии этого качества следует обращать на подвижность в плечевом и локтевом суставах, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Главное требование для развития гибкости - это ежедневное, регулярное выполнение физических упражнений на растягивание.

При развитии специальной выносливости хорошими сред-

Кудрицкий Владимир Николаевич. К.п.н., зав. каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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

ствами являются спортивные и подвижные игры, игровые эстафеты, ходьба на лыжах, кроссы, многократное выполнение специальных и общеразвивающих упражнений. В спортивных играх занимающимся рекомендуется развивать скоростную выносливость за счет многократных повторений технических приемов игры.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх требуется длительное и систематическое выполнение специальных упражнений, направленных на всестороннюю и специальную физическую подготовку.

В процессе занятий спортивными играми совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, сила воли, коллективизм и чувство товарищества.

Спортивные игры, проводимые на свежем воздухе, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению двигательного аппарата, усилению общего обмена веществ и являются отличным средством активного отдыха.

Самыми распространенными и доступными спортивными играми в высших учебных заведениях являются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол и настольный теннис. Для их организации не требуется особого оборудования и инвентаря.

В баскетболе игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая друг другу мяч, стараются как можно большее число раз забросить его в корзину противника. Основу игры составляют бег, прыжки, повороты, обманные дей-

ствия, передача и ловля мяча, ведение и броски мяча по корзине.

В игре в волейбол игроки двух команд, находящиеся на площадке по обе стороны натянутой сетки, стремятся ударами рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы последний не мог его оттуда вернуть. Игра насыщена прыжками, перемещениями, рывками на 3-5 метров, кувырками, перекатами и падениями. Основными техническими приемами в волейболе являются подача мяча, нападающий удар, блокирование и передача мяча.

В игре в ручной мяч сущность заключается в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая друг другу мяч, стремятся приблизиться к вратарской зоне противника и забросить мяч в ворота.

Основу игры составляют стремительный бег, прыжки с одной и двух ног, повороты, падения, передача мяча на месте и в движении, ловля мяча, ведение его по прямой и с изменением направления, броски мяча по воротам, заслоны и обманные действия.

В футболе игроки двух команд стремятся передачами мяча в движении приблизиться к воротам соперника и ударом ногой, головой, завершить атаку и забить гол.

Основу игры составляют стремительный бег, передачи мяча на короткие, средние, длинные дистанции, удары ногой и головой. В игре используются обманные движения, удары из различных исходных положений, отбор мяча в защите.

УДК 796

Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На начальном этапе зарождения и развития общества пользовались примитивные игры и физические упражнения, позднее: метание копья, дротика, фехтование, плавание, гимнастика, верховая езда и т.д.

Постепенно, с развитием цивилизации, физические упражнения меняли свое содержание. Появляются более современные виды физических упражнений, дошедшие и до наших дней, такие, как кулачный бой, борьба, поднятие тяжестей, метание различных предметов, прыжки и бег на короткие и длинные дистанции.

На современном этапе развития человека физическая культура выступает как действенное, доступное и эффективное средство укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Она является хорошим фактором профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний, способствует развитию мышления, сообразительности и смекалки, укреплению воли, воспитанию привычки к организованным действиям.

Внедрение в учебный процесс и в производство электронно-вычислительной техники, роботов, поточных автоматических линий, естественно, частично заменяют элементарный физический труд человека и снижают его двигательную активность.

Исследованиями М.М. Кольцовой (1973 г.) М.В. Антроповой (1977 г.) и др. доказано, что даже непродолжительное ограничение двигательной активности нарушает подвижность нервных процессов в коре головного мозга, снижает его ассоциативную функцию, угнетает вегетативную регуляцию сер-

дечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Физическое воспитание в таком случае будет выступать как едва ли не единственное и универсальное средство, позволяющее двигательную активность человека, способствующее развитию познавательных способностей, расширяющее круг специальных знаний, двигательных навыков и физических качеств.

Говоря о сложности выбора ведущего направления становления физической культуры и спорта, следует напомнить, что субъективным фактором рациональности его служит экономический уровень развития общества. Дело в том, что новое направление в национальном физическом воспитании, предложенное авторами ВУЗовской программы, предлагает переориентацию всей системы физического образования и воспитания, а это весьма сложный процесс, хотя и вполне возможный с учетом достойных традиций, ценных и научно обоснованных, сложившихся в системе физической культуры Республики Беларусь.

Основой для реализации направления системы физического воспитания должны стать разнообразные и обязательные формы физического воспитания, такие как:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня;
- массовые оздоровительные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия во внеучебное время в спортивных секциях и командах.

Двухразовые занятия по 1,5 часа, отведенные для физиче-

Пасичниченко Владимир Алексеевич. К.п.н., доцент, зав. каф. Минского технологического университета.

Артемьев Виталий Петрович. К.п.н., профессор каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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