

ДОМАШНИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ БГУ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

Овладение теоретическими знаниями по любой дисциплине в вузе не обходится без системы домашних заданий. Физическое воспитание не является исключением в плане самостоятельных занятий. Малое количество программных часов не дает возможности для овладения техникой физических упражнений, а тем более для развития основных физических качеств, необходимых для сдачи контрольных и учебных нормативов. Без самостоятельных занятий нельзя добиться качественной подготовки студентов к освоению техники физических упражнений, а также достичь высокого уровня физической работоспособности.

Домашние задания должны быть разработаны на основе программного материала и графика его прохождения с целью активизации студентов для устранения индивидуальных недостатков в физической подготовленности, освоения и совершенствования отдельных умений и навыков, содействия развитию физических способностей.

При составлении домашних заданий необходимо соблюдать ряд требований:

1. *Физические упражнения, выполняемые самостоятельно, должны быть доступными.*
2. *Домашние задания должны быть тесно связаны с практическим материалом.*
3. *Преподаватель должен регулярно контролировать домашние задания.*
4. *Важнейшее условие для домашних заданий - постепенность в нарастании нагрузки.*

Для овладения техникой физических упражнений необходимо большое количество повторений, это относится ко всем двигательным навыкам. Поэтому одним из важных вопросов организации самостоятельных занятий является определение количественной меры повторений изучаемых движений. Чем сложнее физические упражнения, тем труднее многократное выполнение. Для сохранения правильности структуры движения необходимо низкая интенсивность выполнения. Очень важно внушить студенту, что на первых этапах обучения он должен выполнять движения во много раз медленнее своих максимальных возможностей.

Как только становится возможным правильно повторять упражнения с небольшими усилиями, следует перейти к ускорению движения. Если обучаемый овладел структурой движений, ликвидировал ошибки, усвоил ритм, присущий данному физическому упражнению и способен его выполнять в упрощенных условиях с оптимальными усилиями, необходимо усложнять сопутствующие условия. Лучшие результаты достигаются, когда чередуется выполнение упражнений в усложненных, обычных и облегченных условиях. В результате многочисленных наблюдений и исследований нами даются методические рекомендации, направленные на развитие основ-

ных физических качеств, сводящиеся к следующим положениям:

Силы: а/чередовать упражнения для разных групп мышц;

б/занятия начинать с упражнения для более мелких групп мышц;

в/упражнения выполнять до утомления;

г/между повторением упражнений отдыхать столько времени, чтобы выполнить успешно последующие движения.

Быстроты: а/необходимо увеличивать скорость выполнения/за счет облегчения условий,

б/сократить размах движений ,постепенно увеличивая/ скорость/,

в/ повторять упражнения до первых признаков утомления;

Выносливость: а/выполнять упражнения до утомления и на фоне утомления;

б /строго координировать дыхание с движением;

в/ регулировать нагрузку, руководствуясь показателями пульса;

г/нагрузку повышать за счет увеличения объема упражнений;

Гибкость: а/выполнять упражнения ежедневно для поддержания достигнутого уровня;

б/упражнения выполняются после обязательной разминки;

в/количество повторений 8-10 раз, продолжительность удержания статистического положения 5-6сек.;

г/упражнения выполнять до появления болевых ощущений в мышцах связках;

д/использовать ориентиры , определяющие желаемый размах движений;

е/сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к сознательному расслаблению мышц;

Ловкость: а/вводить в занятия новые физические упражнения, различные формы их сочетаний;

б/варьировать применяемые усилия и условия , сопутствующие занятиям;

в/регулировать нагрузку на организм по первом признаком ухудшения точности движение;

г/определять достаточность отдыха между повторениями заданий по показателям восстановления пульса;

Устойчивость равновесия:

а/фиксировать взгляд на предмете, расположенном строго горизонтально по отношению к плоскости опоры;

б/охранять устойчивость равновесия за счет движений в суставах, близких к опорной поверхности;

в/создавать условия, способствующие потере устойчивого равновесия, для развития способности восстанавливать ее;

г/упражнения прекращать при первых признаках утомления.

Умение расслабляться:

а/выполнять изучаемые упражнения до утомления;

б/создавать установку у занимающихся на выполнение заключительных фаз движений "хлестообразно".

в/переключать интенсивность движений;

г/напоминать о необходимости расслабления мышц во время выполнения физических упражнений;

е/следить за мимическими мышцами, придавать лицу спокойное, сознательно расслабленное выражение пытаться улыбаться.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дают возможность увеличить объем занятий по физическому воспитанию, что естественно помогает выполнить недельный двигательный режим, обоснованный в новом комплексе "Ден-соолук". За счет систематических занятий укрепляет связь здоровье студентов, повышается уровень их физических возможностей, улучшается их подготовке к норм Ден-соолук. Самостоятельные занятия, методически правильно направляемые преподавателем в виде домашних заданий, развивают более сознательное отношение к средствам физической культуры. Они помогают формировать методические навыки, что может быть использовано будущим специалистом в условиях производства. Домашние задания предусматривают выполнение студентами определенных упражнений, как во время утренней гимнастики, так и в специально отведенных для этого времени. Индивидуальные занятия для самостоятельной работы могут быть общими, дифференцированными и индивидуальными. Удобной формой для самостоятельных занятий студентов являются комплексы упражнений "круговой тренировки", т.к. они четко дозированы и постепенно увеличивают число повторений.

Наиболее приемлемыми упражнениями, которые могут быть рекомендованы для домашних заданий на игровых уроках:

-сгибание и разгибание кистей с сопротивлением партнера;

-вращательные движение кистей с гантелями;

-отталкивание от стены, акцентируя движение кистей;

-боски камней, акцентируя кистями;

-вращение, кистями палки, наматывая на нее шнур с грузом 3-5кг;

-подъем и тяга штанги;

-лежа наклонной скамье, поднимание ног до касание скамейки за головой;

-прыжки со скакалкой на различную высоты в разном темпе;

-прыжки с поворотом на 180 и 360;

-прыжки на матах из приседа;

-прыжки в глубину с различной высоты;

-прыжки с отягощением 3-5кг;

-рывки и ускорения из различного и.п./ сидя, лежа, стоя на коленях и т.д./ по зрительному или слуховому сигналу;

-прыжки со скакалкой с максимальной частотой вращения;

-рывки с резкими изменением направления и мгновенными остановками;

-имитационные упражнения с акцентировано – быстрым выполнением какого – то отдельного движение;

- быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема;

- многократные кувырки в разливной последовательности, то же, но в сочетании с имитацией приемов и передачи мяча;

- одиночные и многократные кувырки с места;

-прыжки «блоской» русская пляска, «попрыгунчик», «лягушкой»;

-прыжки с нескольких шагов с поворотом на 90,180,270,360градус;

-прыжки через предметы с поворотом в безопорным положением, имитация элементов техники;

-имитационные упражнения с большой амплитудой движения без отягощение с малом отягощение;

-наклоны в перед, в стороны, назад с сопротивлением;

-размахивание руками, ногами с предельной амплитудой;

-в висе размахивание туловища;

Наиболее приемлемыми упражнениями, которые могут быть, рекомендованы на занятиях легкой атлетики:

-бег 30м с хода;

-бег 100м со старта;

-бег 30м со старта;

-повторный бег 2x150, 2x200;

-бег 500,800м, 1000м,2000м,3000м;

-прыжки с места вверх, то же на мягкой поверхности;

-тройные и многократные прыжки толчком двух ног;

-прыжки на одной ноге;

-метание камней мелких на точность, больших на дальность, больших камней двумя руками снизу;

-приседание с отягощениями;

-метание камней назад через голову;

-бег с высоким подниманием ведра

-бег с ускорением через препятствия;

- ходьба с неглубокими выпадами и активным ведением таза и колена вперед ;

-подскоки на одной ноге, положив другую на опору;

-бег в гору, на носках, не опускаясь на пятку;

- стоя боком к опоре, подъем бедра с отягощением;

-стоя на одной ноге на опоре, выпрыгивание вверх, с одновременным махом

бедром ноги, стоящей на грунте ;

- приседание на одной ноге, другая сзади на опоре;

-стоя у опоры на одной ноге, махи другой ;

-стоя лицом у опоры махи прямой ногой в сторону;

-ходьба с наклонами вперед и доставлением руки пола;

-широко расставив ноги глубокие приседание на одну и другую;

-прыжки с двух ног через предметы;

-различные выпады, приседание подскоки с отягощением;

-различные упражнения перемещение, передвижением на мягком грунте;

-имитационные упражнения в привычных и непривычных исходных положениях.

Интенсивная умственная нагрузка студентов в сочетании с недостаточным двигательным режимом нередко приводит к патологическим изменениям в

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

состоянии их здоровья, в тоже время и бесконтрольная физическая нагрузка может представлять собой опасность для организма. В это повышает требование к физическому воспитанию как комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию студентов, что неразрывно связано с решением вопросов педагогического контроля.

Для оценки эффективности домашних заданий, нужен педагогический контроль. Педагогический контроль должен включать:

1. контроль в процессе учебного занятия в который выходят учет исходного функционального состояние студента, его реакция на предлагаемые упражнения в учебных занятиях, а также на самостоятельные упражнения.

2. поэтапный контроль за динамикой физических качеств с помощью различных тестов.

3. регулярной контроль за выполнением домашних заданий.

Объективные методы контроля позволяют точно оценивать состояния студента и анализировать влияние физической нагрузки на него в процессе занятий физическими упражнениями. Для контроля могут использоваться и любые дозируемые стандартные на-

грузки для определение частоты сердечных сокращений, контрольные тесты по количественному и качественному выполнению упражнений, гарвардский степ-тест, а также опрос и наблюдения.

Текстирующие упражнения должны отвечать точной дозировке, объективности и доступности. Необходимо в условиях учебного занятия провести контрольные наблюдения, чтобы они вписались в план занятия и позволили получить наглядные результаты. Гарантии от возможных отрицательных последствий самостоятельных занятия и условием достижения подлинно положительных результатов являются обязательное активное участие преподавателя в этом процессе. Результаты самостоятельной работой студентов находятся в прямой зависимости от заинтересованности и требовательности преподавателя.

Литература

1. Джо Уайдер- сила, красота. Сп., «Уайдер-спорт-СУ» 1999.
2. Вылеева Л., Коротков. Яковлева В.,- Подвижные игры. - М., ФИС 1998.
3. Молих М. Круговая тренировка. - М., ФИС., 1997.
4. Граненко М.Ф., Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура. -М.: ФИС.1993.
5. Профессионально –прикладная физическая культура. - М., «Колос», 1967.