

ВЛИЯНИЕ ВАРЬИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГУ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сложившаяся традиция оценивать работу педагогов процентами выполнения студентами учебных нормативов и тестов МРС нередко толкает преподавателей на всемерное увеличение нагрузки на занятиях физической культуры. Однако, как всякое сильноедействующее средство, варьировать нагрузки на учебных занятиях надо разумно, со знанием дела. Ведь известно, что занятия физической культурой только тогда ведут к здоровью, когда нагрузки адекватны физическим возможностям организма занимающихся. Вот почему так важно знать факторы ,определяющие нагрузки, и уметь их использовать.

Влияние физических упражнений на педагогические результаты опосредовано физиологическими и биохимическими механизмами. Другими словами, нагрузки является причиной тех адаптационных изменений в организме, от характера величины которых зависит конечный результат. Это позволяет говорить о внешней и внутренней сторонах нагрузки. Внешняя сторона нагрузки - это физическая нагрузка, которая определяется объемом и интенсивностью физических упражнений, а так же характером и продолжительностью отдыха между ними. Внутренняя сторона нагрузки – это физиологическая нагрузка, которая определяется реакцией всех систем организма занимающихся, их адаптаций.

Когда студентам дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других – недостаточной, а для третьих слишком большой. В итоге первые работают с хоро-

шим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузки снижением результатов и стойким неприятием физических упражнений (иногда – на всю жизнь)

Какой же из такого положения может быть рекомендован выход? Он таков: педагог физической культуры, исходя в дозировании нагрузки из подбора упражнений , определения интенсивности и длительности их выполнения, интервалов отдыха и его характера, должен тщательно следить за индивидуальными реакциями каждого занимающегося физическую нагрузку. В практической работе надо варьировать нагрузку в зависимости студента в плане занятия иметь различные варианты дозировки: не 5 раз для всех, как порой бывает указано, а 6-5-4 раза. По даже и в этом случае планируемая физическая нагрузка является лишь ориентиром.

Окончательную дозировку определяют уже во время занятия в ходе его, для чего педагоги , анализируя внешние признаки утомления студентов , корректирует число повторений . правильный педагогический учет индивидуальных особенностей занимающихся приведет к тому, что каждый студент получит близкую к оптимальной физиологическую нагрузку и она вызовет индивидуально максимальные и по скорости, и по величине адаптационные сдвиги.

Утомление – решающий раздражитель для процессов адаптации. Если мы хотим добиться улучшения результатов, мы обязаны давать нагрузки, вызывающие утомление.

В наибольшей степени это относится к развитию выносливости. Уровень ее оценивается учебными нормативами в кроссе и других легко атлетических упражнениях. Перерасчет энергозатрат дает для «зачетных» скоростей, в легкоатлетическом кроссе настолько близкие величины, что можно говорить о едином режиме работы в обоих случаях. Следовательно, за достаточную нагрузку для подготовки к сдаче нормативов, оценивающих уровень выносливости, можно принять непрерывный бег в течение 20-25 мин. с соревновательной скоростью. Если за исходную продолжительность бега взять 5 мин. то увеличение времени бега на 1-1,5 мин в каждом последующем занятии к минимально необходимому уровню развития аэробных механизмов выносливости. Не следует только забывать, что скорость бега должна максимально приближаться к зачетной или даже несколько превышать ее.

Рекомендуется для получения хорошего тренировочного эффекта- непрерывный бег в течение не менее 30 мин, энергозатраты которого обеспечивают необходимые адаптационные сдвиги.

Выполнение многих учебных нормативов зависит от уровня развития силы. Напомним, что для спринтерского бега, метания гранаты, прыжков необходимо быстрая или взрывная сила. Для удержания ног в положении угла – статическая сила. Объемы работы для максимального развития каждого вида силы разработаны спортивной наукой достаточно хорошо. Но то, что приемлемо в спорте, не всегда подходит к условиям занятия физической культуры в высшем учебном заведении. Здесь необходимо равномерно развивать все физические качества, укладываясь в рамки двух занятий в неделю. Поэтому основную работу по развитию силовых качеств рациональнее переносить в секционные и самостоятельные занятия по индивидуализированным планам. Но в любом случае целесообразно применять метод «до отказа», до появления большой усталости.

Исключение составляет быстрота, над развитием которой можно работать лишь до появления признаков усталости. Темп выполнения движений всегда должен быть максимальным. Суммируя данные научных исследований можно сказать, что при развитии быстроты у занимающихся оптимальная длина беговых отрезков должна составлять 30-60 м при числе повторений до 10. Общий метраж за одно занятие 205-300 метров. Выполнять ускорение лучше всего в 2-3 серии по 2-3 повторения. Индивидуальная нагрузка определяется скоростью пробегания отрезков и координаций движений. При снижении скорости или нарушении координации нужно немедленно прекратить работу над развитием быстроты. При снижении темпа бега из-за усталости начинается развитие скоростной выносливости, но при малой длине отрезков оно малопродуктивно.

Скоростную выносливость, необходимую в беге на 100 м, следует развивать посредством нагрузок субмаксимальной интенсивности (отрезки-150-175 м). А в тех случаях когда максимальная скорость не достигается, например из-за малой длины спортивного зала, происходит улучшение способности к ускорению при малом воздействии на развитие быстроты. Поэтому основную подготовку к сдаче учебных тестовых нормативов спринтерском беге на до планировать на занятия, проводимые в теплую погоду на спортивной площадке.

Взаимозависимость физических качеств очень сложна из-за различия в их биохимической основе. Несколько упрощенно можно считать, что силовую мышечную деятельность непосредственно обеспечивают только анаэробные биохимические процессы, скоростную - преимущественно анаэробные, проявление выносливости почти полностью обеспечивается аэробными процессами. Поэтому занятия, постепенно проводимые только с силовой направленностью, способствуют развитию быстроты, но не дают достаточного, если говорить о разностороннем физическом развитии, положительного переноса для повышения выносливости. Развитие только скоростных качеств (здесь при достаточном объеме нагрузки включаются оба механизма) создает предпосылки для совершенствования и в силе, и в выносливости.

Преподаватель физической культуры, планируя занятия и разрабатывая их тренировочную направленность, должен исходить из того, что тренировочный процесс – не только работа, но и отдых. Значит, надо планировать время не только на выполнение тех или иных физических упражнений, но и на процесс отдыха. Ведь если сама мышечная деятельность – это совершенствование механизмов использования энергетических ресурсов мышцы, то отдых - совершенствование механизмов восстановления и прежде всего их ускорения. Механизм этот действует в аэробном режиме и потому совершенствуется в тренировке на выносливость. Уменьшение же времени восстановления после силовых и скоростных упражнений означает возможность увеличить внешнюю, физическую нагрузку на уроке за счет большего числа ускорений, прыжков, подходов. Таким образом, высокий уровень выносливости обеспечивает высокую работоспособность и уже через нее самым положительным образом влияет на возможность развития силовых и скоростных качеств. Все это позволяет считать выносливость базовым физическим качеством в процессе разносторонней физической подготовки.

Понимая что конкретные условия, в которых проходит каждое занятие физической культуры, исключительно разнообразны, мы не имеем возможности дать рекомендации, одинаково пригодные везде всегда. Единственный выход – следовать принципиальным положениям. Так, необходимо помнить, что и объем выполняемых упражнений без интенсивности, и интенсивность без достаточного объема не ведут к адаптации. Замечено, если интенсивность воздействия упражнений на организм занимающихся находится на нижней границе действенной зоны, то соответствующие физические качества развиваются относительно медленно, но непрерывно и достигают высокой степени прочности. Воздействия высокой интенсивности дают быстрый прирост движений, однако достигаемые адаптации к нагрузкам будут менее стабильны и постоянно должны подкрепляться тренировками.

Ни продолжительность учебного занятия, ни возможности студентов не позволяют выполнять разовые объемы, обеспечивающие длительное сохранение достигнутых уровней адаптации организма занимающихся к нагрузкам. Естествен вывод: учебный план должен предусматривать постоянное (одевающие или поддерживающие) воздействие на основанные физические качеством. Особенно это касается выносливости. Говоря конкретно, занятия легкой атлетики следует включать упражнения, поддерживающие уровень, например: статической силой: занятия по кроссовой

подготовке упражнения скоростно – силового характера. И обязательно надо включать во все уроки физической культуры, бег на выносливость продолжительностью 6-10 и более мин. (с учетом подготовленности студентов) со скоростью, близкой к зачетной.

Нельзя считать потерянным время, затраченное на поддержание достигнутых ранее уровня развития физических качеств. Во первых, за счет данной Работы вы получите не только срочный, но оставленный (по Л. Матвееву) тренировочный эффект. С возобновлением занятии на спортивной площадке весной и даже в начале следующего учебного года осенью не придется все начинать с нуля, вы сможете продолжать начатую ранее. Во - вторых, высокая, благодаря развитой выносливости, работоспособность учащихся позволит максимально интенсифицировать занятия и уже это компенсировать часть временных затрат. В –третьих, сохранение уровня силовой подготовленности облегчит усвоение элементов техники движений, ускорить овладение всеми разделами программы .

И последнее на что хотелось бы обратить внимание преподавателей физической культуры: как утверждает учение, непосредственная причина утомление зависит не столько от состояния мышцы, сколько состояние центральной нервной системы. Поэтому на занятиях физической культуры, со студентами упражнения, которое они выполняют, должны отличаться многосторонностью. Этим и обеспечивается высокой общей нагрузкой, и в то же время мы избегаем локальных перегрузок. Выступление на соревнованиях касается сравнительно немногих, а участие в занятиях физической культуры касается всех, без исключения студентов. Вот почему занятия физической культуры не должно быть место отрицательным эмоциям. У занимающихся каждое занятие должно вызывать желания снова и снова испытывать радость движения. Это чувства зависит не от удовольствия легко доступности тех или иных физических упражнений, а от радости преодоление, радости победы над собой. Пусть не большие, но зримые успехи рожают веру в конечный успех, например быть не хуже остальных, выполнить нормативы, получить

хорошую оценку. Все это приносит каждому студенту те положительные эмоции, без которых не может быть и речи о формировании стремление к дальнейшему физическому само совершенствованию .

Занятиями без цели никого не увлечешь. При заинтересованным отношении к урокам физкультуры вся учебная программа будет восприниматься занимающимся позитивно, создавая высокий уровень положительной мотивации в отношении к занятиям физическим упражнениям. Чего греха таить, иногда на занятиях царит обстановка насмешек над отстающими, когда любая их неудача сопровождается обидными замечаниями, когда «слабаки» отсиживаются в стороне. Такой психологический микро климат делает тщетными любые попытки добиться высокой успеваемости по предмету. Как воздух тут необходимо обстановка доброжелательности. Здоровое психологическое обстановка вместе с использованием разнообразных и по форму (гимнастика, спортивные игры и т.д.) и по направленности в развитии физических качеств (сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.) средств вызывает приподнятое эмоциональное состояние, при котором и центральная нервная система не утомляется, повышенные физические нагрузки усваиваются продуктивно развивая детей физически. преподавателю физической культуры работа в такой обстановке – в радость. У студентов же возникает устойчивое желание регулярно заниматься физическими упражнениями.

Постоянный учет рассмотренных факторов позволить постепенно увеличивать физическую нагрузку, совершенствовать двигательные умения и навыки студентов.

Литература

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. -Минск, 1999.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. -М., 2000.
3. Мильнер Е.Г. Формула жизни. -М., 1991.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. -М., 1978.