

УДК 681.3.069

А.В.Шевченко (3 курс, каф. физвоспитания), В.Н.Мельгунов, ст. преп.

К ВОПРОСУ О РАЗМИНКЕ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В условиях весьма неудовлетворительного общефизического развития значительного числа студентов 1-го курса университета (до 35% имеют специальную медицинскую группу), а также с учетом возрастных особенностей и существенного изменения организации учебного процесса в ВУЗе (по сравнению со школой), большое значение приобретает полноценное систематическое обучение студентов по предмету «Физическая культура», особенно в части методико-практических занятий.

Времени, отведенного в недельном учебном цикле на занятия физической культурой, явно недостаточно. Поэтому, образно говоря, на уроках по этой учебной дисциплине дорога каждая минута и все учебно-методические новации в этом плане приобретают особую ценность. В связи с этим на занятиях специальной сенсорно-коррекционной гимнастикой («Хатха-Йога») особое внимание было обращено на разминочную часть учебно-тренировочного процесса.

Разминка является обязательным структурным элементом любой тренировки, спортивных соревнований. Механизм положительного действия разминки многообразен:

- подготовка ЦНС, вегетативной, эндокринной систем;
- усиление деятельности всех внутренних органов и, главным образом, кислородно-транспортной системы;
- разогрев организма, подготовка усиленной деятельности систем терморегуляции;
- активизация обменных процессов на клеточном уровне и пр.

В зависимости от спортивной квалификации, уровня общефизической подготовки, особенностей спортивной и физкультурно-оздоровительной специализации, уровня предполагаемой нагрузки, время и средства разминки различные. У студентов 1-го курса, имеющих подготовительную медицинскую группу, время разминки может достигать до 20-30% общего времени тренировки.

Была поставлена задача – сократить время разминки на занятиях «Хатха-Йогой» при сохранении ее высокой эффективности, с учетом особенностей нагрузок по указанной специализации.

Одна из учебных групп численностью 25-30 человек на разных тренировках проводила разминочную часть урока по-разному. До начала разминки и после ее окончания проводилось соответствующее тестирование, велись педагогические наблюдения. Определялась готовность организма занимающихся к последующим основным нагрузкам урока.

На обычных занятиях разминка проводилась по традиционным методикам: упражнения по активизации внимания, ходьба, легкий бег, разнообразные прыжки, разогревающие упражнения для суставов и мышечных групп.

На экспериментальных уроках разминка проводилась по специальной методике. Ходьба и бег исключались и заменялись комплексом специальных дыхательных упражнений, так называемой «пранаямой» (дыхательная гимнастика в «Хатха-Йоге»). Кроме того, использовались произвольные специальные мышечные «зажимы» – «бандхи» (в области шеи, диафрагмы живота и мышц промежности).

В результате, время разминки, проводимой по указанной методике, удалось сократить почти в два раза – вместо 20-25 мин до 8-10 мин. В общей совокупности времени,

отводимого в семестре на занятия физической культурой, новая методика разминки дает дополнительно около 2-3-х занятий.

В силу того, что в задачи совершенствования методики учебного процесса по курсу «Физическая культура» не входит проблема объяснения медико-биологических и физиологических аспектов действия указанных выше специальных упражнений, примененных в ходе разминки, мы можем лишь констатировать, что эти упражнения непосредственно воздействуют на основные функциональные системы организма и внутренние органы, что и приводит к сокращению времени разминки при сохранении эффективности подготовки организма к основным нагрузкам.