

- Стимулировать работу мелкой моторики, способствуя тем самым развитию внимания, памяти и речи.
- Повысить зрительно-моторную координацию за счет визуального контроля за рисунком движения ленты.
- Поддерживать устойчивый интерес к занятиям благодаря динамичности и эмоциональной окраски выполняемых упражнений.

Литература:

1. Конструирование упражнений Г.Б. Рабиль, В.М. Мионов «Ритмическая гимнастика на службе здоровья». (сборник статей), Минск, «Полымя» 1986, с. 7

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Сидоренко В. М. (БГУКИ)

Слабая физическая подготовленность студентов, которая выражается в первую очередь в недостаточном развитии скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, создает определенные трудности при прохождении программного материала по физическому воспитанию и, особенно, при сдаче контрольных нормативов.

Предусмотренные вузовской программой занятия физической культурой удовлетворяют суточную двигательную потребность студентов лишь на 35-40% и не позволяют, не только эффективно развивать, но зачастую и поддерживать уровень физической подготовленности вузовской молодежи. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями усугубляет создавшееся положение [1].

В настоящее время одним из основных направлений повышения качества учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию является совершенствование форм, средств и методов обучения. На наш взгляд, одним из возможных путей решения этой проблемы является

использование на занятиях по физическому воспитанию в вузе комплексов круговой тренировки, поскольку опыт их применения как в спортивной тренировке, так и в массовых занятиях физической культурой свидетельствует о значительном повышении интенсивности и эффективности педагогического процесса [2,3]. Наиболее известны варианты круговой тренировки, предложенные И.А.Гуревичем для повышения моторной плотности занятий физическими упражнениями. Положительной стороной этого метода является то, что:

1. В комплекс можно включать упражнения, которые одновременно бы решали задачи развития физических качеств и, в известной мере, двигательных навыков.
2. Этот метод занимает от 20 до 30 минут из полутора часов занятий, так что для решения других задач занятия вполне достаточно времени.

Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия, поэтому в самой ее организационной основе (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия других участников группы и т.д.) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка работы и дисциплины. Все это представляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих качеств.

В большинстве случаев движения имеют ациклическую структуру, но путем серийных слитных повторений им придается как бы искусственно – циклический характер. Простота движений позволяет повторять их многократно, как одну целостную тренировочную работу. Движения подбираются по специальной схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и в то же время дать достаточную нагрузку на внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную системы и т.д.).

На основании вышеизложенного мы посчитали целесообразным использовать упражнения круговой тренировки для целенаправленного развития ряда физических качеств у студентов.

В связи с этим, нами на базе Белорусского государственного университета культуры и искусств были проведены исследования, цель которых заключалась в совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию студентов творческих специальностей на основе разработки и экспериментального обоснования методики учебных занятий.

Во время проведения педагогического эксперимента нами было установлено, что наиболее эффективным методом круговой тренировки для студентов I-II курсов творческого вуза, воспитывающим в комплексе силу, быстроту и выносливость, является организация работы на станциях по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха.

Установлено, что режим работы и отдыха при прохождении станций следует изменять в зависимости от уровня тренированности студентов. С ростом тренированности длительность работы можно повышать до 30-35 секунд, интервалы отдыха сокращать до 40-45 секунд, количество станций постепенно увеличивать до 10-12.

При проведении круговой тренировки необходимо периодически обновлять тренировочные комплексы (один раз в 3 недели), соблюдать строгую регламентацию основных компонентов тренировочной нагрузки, использовать хорошо разученные упражнения различной преимущественной направленности.

Применение в круговой тренировке специальных упражнений, направленных на воспитание определенных двигательных качеств, следует располагать так, чтобы упражнениям на скорость и быстроту предшествовали упражнения на силу и выносливость. Необходимо подбирать также специальные упражнения для укрепления наиболее важных мышечных групп и выработки правильной осанки. В связи с этим в комплексе должно быть больше упражнений, направленных на укрепление мышц таза, спины и особенно брюшного пресса.

Подбор упражнений в специализированные комплексы круговой тренировки мы производим таким образом, чтобы они по своей структуре выполнения и физиологическому воздействию были близки тем видам учебной программы, по которым студенты имеют низкие показатели (бег на скорость, прыжки).

Теоретически и практически установлено, что наиболее доступными и эффективными упражнениями, способствующими воспитанию двигательных качеств студентов, являются следующие:

Для развития силы:

1. Сгибание и разгибание рук из различных И.П. 2-3 серии по 3-5 раз в каждой.
2. Поднимание ног в «угол» из различных И.П. 2-3 серии по 12-15 раз в каждой.

3. Наклоны корпуса вперед и назад из различных И.П. 2-3 серии по 10-15 раз в каждой.

Для развития скорости:

1. Маховые движения в быстром темпе.
2. Бег со старта и с ходу 10-15 м.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с продвижением вперед (при различном И.П. рук и высоте поднятия бедра). Выполняется сериями по 15-17 с – скорость высокая, средняя.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки и многоскоки, 2-3 серии по 5-7 прыжков в каждой.
2. Стрыгивание – напрыгивание, 1-2 серии по 3-7 прыжков в каждой.

Для развития выносливости:

1. Прыжки со скакалкой.
2. Интервальный бег (пробегание отрезков от 100 до 200 метров) на скорость с повторением через 10-15 с.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2000. – 512 с.
2. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
3. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 1988. – 254 с.

ЭКОНОМИКО - ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Цыркунова Г.М.
(БГУКИ)

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь является развитие туризма. В 2004 году была принята первая Национальная про-