

УДК 37.037
ББК 75.1
Р 17

Авторы-составители: А. С. Суворов, ст. преподаватель Белорусского
торгово-экономического университета
потребительской кооперации;
А. А. Жуковец, преподаватель Белорусского
торгово-экономического университета
потребительской кооперации;
В. В. Макаревич, ст. преподаватель Гомельского
государственного университета им. Ф. Скорины

Рецензенты: В. А. Медведев, доктор пед. наук, доцент, зав. кафедрой
физического воспитания Белорусского торгово-экономического
университета потребительской кооперации;
К. К. Бондаренко, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой
физического воспитания и спорта Гомельского
государственного университета им. Ф. Скорины

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом УО «Белорусский
торгово-экономический университет потребительской кооперации».
Протокол № 3 от 8 февраля 2005 г.

Разминка в физическом воспитании студентов : учебно-методиче-
ское пособие по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов
и преподавателей / авт.-сост. : А. С. Суворов, А. А. Жуковец, В. В. Ма-
каревич. – Гомель : УО «Белорусский торгово-экономический уни-
верситет потребительской кооперации», 2006. – 36 с.
ISBN 985-461-344-5

УДК 37.037
ББК 75.1

ISBN 985-461-344-5

© Суворов А. С., Жуковец А. А., Макаревич В. В.,
составление, 2006
© УО «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации», 2006

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной формой физической подготовки студентов в вузе являются обязательные занятия по физическому воспитанию. Последние научные данные исследований свидетельствуют о том, что в основе системы физического воспитания должен быть тренирующий эффект.

Тренировочного эффекта от занятий физическим воспитанием, как показывают исследования последних лет, в какой-то мере можно добиться проведением трех–четырёхразовых занятий в неделю при минимальной их продолжительности 45–60 мин, повышением их интенсивности и увеличением процентного вклада физических упражнений аэробной направленности.

Одним из способов повышения тренирующего эффекта учебных занятий по физическому воспитанию студентов является изменение подхода к методике проведения их подготовительной части (разминки), которая занимает 15–20 % от общего времени учебно-тренировочного занятия.

К сожалению, далеко не все студенты и преподаватели проявляют должный интерес к проведению разминки и выполнению общеразвивающих упражнений. Одной из причин этого является однообразие упражнений и методов их проведения.

С целью решения данной проблемы разработаны настоящие методические рекомендации, которые обосновывают организационно-методические положения разминки, предлагают основные методы и способы ее проведения и примерные комплексы общеразвивающих упражнений.

1. ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО РАЗМИНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В связи с процессом интенсификации занятий изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части урока, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Поэтому подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей.

Переход организма от состояния относительного покоя к усиленной мышечной двигательной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение в центральной нервной системе и деятельности органов дыхания и кровообращения. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

Разминка оказывает на организм физиологическое и психологическое воздействие.

При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляция и снабжение кислородом работающих мышц.

Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных ее подразделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих подразделов нами предлагается использовать специально-дополнительный подраздел разминки. Это обосновывается тем, что основным методическим приемом использования средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе по физвоспитанию является комплексная подготовка, которая предусматривает одновременное решение ряда обучающих, тренирующих и воспитывающих задач. Например, включение в одно занятие развитие от одного до трех компонентов двигательных способностей и их различные сочетания. Такое построение

занятий требует при переходе от одного вида деятельности к другому дополнительной подготовки.

Большинство авторов предлагают общие требования для проведения каждого подраздела разминки.

Вводный подраздел включает построение группы; сдачу рапорта; сообщение задач урока; усвоение строевых навыков; формирование правильной осанки, четкости выполнения команд, слаженности действий и т. д.

Общеподготовительный подраздел разминки направлен на повышение функциональных возможностей и работоспособности.

Задача *специально-подготовительного* подраздела заключается в восстановлении координационных возможностей занимающихся и настроенности их на выполнение упражнений основной части занятий.

Специально-дополнительный подраздел разминки решает задачи переключения с одного вида деятельности на другой, например, со спринтерского бега на прыжки в длину.

Анализ практики проведения подготовительной части показывает, что разминка в большинстве занятий состоит из первых двух подразделов, третий используется редко, а четвертый, как правило, не проводится. Применяемая на практике схема разминки не учитывает функций ее четвертого подраздела, а проводится как самостоятельная часть занятия без взаимосвязи с предыдущим материалом, задачами основной части урока, условий его проведения, контингента занимающихся и т. д.

Проводя разминку по шаблонной схеме без решения конкретных задач, образовательной и тренирующей нагрузки, преподаватель занимает формальную позицию и непродуктивно затрачивает время.

Современные научные данные и передовая практика выдвигают новые подходы к проведению разминки, которые будут рассмотрены ниже.

2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗМИНКИ

К основным методическим положениям разминки следует отнести следующие:

- взаимосвязь разминки с основными задачами физического воспитания;
- задачи разминки;
- учет контингента занимающихся и условий проведения разминки;
- методические особенности использования упражнений, включаемых в разминку.

2.1. Взаимосвязь разминки с задачами физического воспитания

Сторонники классического подхода и противники тренирующего эффекта разминки одним из основных аргументов выдвигают следующий тезис: задачи и содержание занятий физическим воспитанием значительно шире, а главное – совершенно другие, чем спортивной тренировки. В спорте все подчинено достижению конечного высокого спортивного результата. В физическом воспитании, в основном, решаются оздоровительные и воспитательные задачи. По этой причине общеразвивающие упражнения являются одним из основных средств разносторонней физической подготовки и их вклад в подготовительную часть занятия должен составлять 25–30 % от общего времени занятий.

Реализация такой концепции в разминке выглядит примерно однотипно. Чаще всего на занятии разминка начинается с упражнений в ходьбе или беге продолжительностью 3–4 мин (600–800 м), иногда в сочетании с ходьбой. Вслед за бегом выполняются простые, хорошо известные 10–15 упражнений в медленном и среднем темпе. При этом каждое упражнение проделывается без какого либо напряжения, легко и свободно (10–15 повторений). Заканчивается разминка выполнением 3–4 беговых упражнений по 15–20 м и 3-мя пробежками по 30 м с произвольной скоростью. На такое проведение разминки затрачивается 25–30 минут.

При указанном содержании разминки частота пульса находится на уровне 90–100 ударов в минуту, а нагрузочный и эмоциональный фон занятий низкие. По сути дела при таком подходе к разминке не решаются задачи физического воспитания.

Передовая практика и незначительное количество экспериментальных работ также доказывают, что разминка не является самостоятельной частью занятия, а служит составным звеном единого педагогического процесса, выступающего во взаимосвязи как с другими частями одного занятия, так и в цепи нескольких занятий.

Отход от общепринятой схемы разминки открывает широкую дорогу ее творческому проведению, позволяет целесообразно использовать время, отведенное на нее, и преодолевать методические штампы.

2.2. Задачи разминки

Основной задачей вводного подраздела разминки является организация занимающихся.

Общие задачи общеподготовительного подраздела следующие: повышение температуры тела; изменение эмоционального состояния; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; общая функциональная подготовка организма к решению задач занятия.

Частные задачи общеподготовительного подраздела заключаются в воспитании отдельных компонентов двигательных способностей, т. е. быстрой реакции, быстроты движений, силовой выносливости, взрывной силы.

Задачи специально-подготовительного подраздела следующие: подготовка занимающихся к выполнению первой задачи основной части занятия; техническое совершенствование отдельных фаз и элементов изучаемых видов спорта.

Задача специально-дополнительного подраздела – подготовка занимающихся к выполнению очередной задачи основной части занятия.

Успешному решению задач, стоящих перед разминкой, способствует учет способностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.

2.3. Учет контингента занимающихся и условий проведения разминки

Воздействие разминки на организм зависит от характера выполняемых упражнений, контингента занимающихся и условий проведения занятий.

При постановке задач разминки и определении ее структуры следует учитывать половозрастные различия студентов.

Для проведения разминки с женскими группами необходимо учитывать особенности женского организма: строение скелета, меньшую физическую силу по сравнению с мужчинами, меньшую способность к выполнению скоростно-силовых упражнений.

Применяя в разминке общеразвивающие упражнения для женщин, необходимо выделить те, которые оказывают влияние на специфические функции их организма: упражнения на укрепление мышц и связочного аппарата тазовой области, мышц живота и спины, на формирование осанки, координационных способностей, ритмических

движений, развитие и совершенствование пластичности, мягкости, плавности их выполнения.

Для мужчин в разминку следует включать больше упражнений на силовую и координационную выносливость, упражнения скоростного и взрывного характера для овладения новыми движениями.

С целью учета контингента занимающихся при проведении разминки необходимо осуществлять дифференцированное комплектование учебных групп. При этом требуется учитывать состояние здоровья студентов (принадлежность к той или иной медицинской группе), физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма занимающихся.

Важен также учет внешних условий занятий: метеорологических, места проведения занятий и наличие спортивного оборудования и инвентаря.

2.4. Методические особенности использования упражнений, входящих в разминку

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между упражнениями. Определение последовательности упражнений и обеспечение оптимальных связей между ними имеет существенное значение, является обязательным, так как упражнения разминочного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений. Это влияние может быть положительным (способствовать выполнению очередного задания) или отрицательным (затруднять выполнение последующей задачи учебно-тренировочного занятия).

Объем упражнений, применяемых в разминке должен быть оптимальным и не вызывать переутомления. При этом, разминка не должна быть чрезмерно продолжительной, поскольку, даже используя упражнения умеренной интенсивности, может наступить запредельное торможение.

Объем применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом, на вводный и общеподготовительный подразделы выделяется около 35–40 % от общего времени занятия. Так, 3–4 мин отводятся на вводный подраздел разминки, 18–21 мин – на общеподготовительный, который включает бег (10–12 мин для женщин и 12–15 мин – для мужчин), комплекс общеразвивающих упражнений или подвижные игры (6–8 мин); 8–10 мин отводится на специально-подготовительный.

Наиболее жестким компонентом нагрузки является интенсивность, поэтому упражнения, применяемые в разминке, должны проводиться только в 1–3-ей зонах интенсивности (восстановительная, поддерживающая, развивающая) и их различных сочетаниях (табл. 1).

Таблица 1. Классификация зон интенсивности физических упражнений, применяемых в разминке

Зоны интенсивности	Частота пульса, ударов в минуту
Восстановительная (1-я)	114–132
Поддерживающая (2-я)	138–150
Развивающая (3-я)	156–168
Экономизирующая (4-я)	174–186
Субмаксимальная (5-я)	186–192
Максимальная (6-я)	192 и более

При определении соотношения в разминке упражнений различной интенсивности мы рекомендуем придерживаться следующего их процентного соотношения: 1-я зона – 30 %; 2-я зона – 45; 3-я зона – 25 % от общего времени, отводимого на разминку.

В результате применяемых в разминке упражнений расход энергии должен составлять около 150–200 ккал. Расход энергии, затрачиваемой в разминке, можно рассчитать по табл. 2.

Таблица 2. Расход энергии, затрачиваемой студентами среднего веса при выполнении разминки

Форма деятельности	Энергозатраты	
	ккал/мин	ккал
Ходьба: 3,0–4,0 км/ч	3,5–3,9	200–230
4,0–5,0 км/ч		
5,0–6,0 км/ч		

Окончание табл. 2

Форма деятельности	Энергозатраты	
	ккал/мин	ккал
Бег: 6,0–7,0 км/ч 9,0–10,0 км/ч 11,0–13,0 км/ч	7,7–8,4	450–500
	12,9–15,3	800–920
	16,8–21,8	1000–1300
Общеразвивающие упражнения (легко)	2,3–2,7	140–160
Общеразвивающие упражнения (энергично)	3,5–4,0	210–240
Аэробная гимнастика (низкой интенсивности)	3,4–3,8	205–230
Аэробная гимнастика (высокой интенсивности)	7,2–7,9	430–475
Футбол		390–420
Баскетбол		460–490
Волейбол		270–320
Настольный теннис		250–270
Подвижные игры		320–360
Беговые упражнения по 30–40 м		250–270
Бег с максимальной скоростью 50–60 м		360–410

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать дополнительные энергозатраты и связанные с этим процессы в организме занимающихся.

Интервалы отдыха можно подразделить на несколько групп (видов):

- большими – снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70–80 ударов в минуту);
- средними – происходит сверхвосстановление (частота пульса 90–100 ударов в минуту);
- малыми – частота пульса снижается до 110–120 ударов в минуту;
- очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130–140 ударов в минуту.

В разминке используются в основном активный, пассивный и смешанный виды отдыха.

Вместе с тем, при построении разминки важным является также рациональный подбор и сочетание физических упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижными и

спортивными играми, комплексами упражнений ритмической гимнастики.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются следующие:

- 1) бег и комплекс общеразвивающих упражнений;
- 2) бег и подвижные игры;
- 3) спортивные игры и комплекс общеразвивающих упражнений;
- 4) подвижные игры и комплекс общеразвивающих упражнений;
- 5) бег и комплекс упражнений ритмической гимнастики;
- 6) комплекс упражнений ритмической гимнастики и подвижные и спортивные игры.

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10–15 мин сопряженно воздействует на разогревание организма, проявление волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, он является наилучшим средством для разминки. Комплекс из 10–12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 6–10 мин, оказывает всестороннее и, в то же время, избирательное воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные упражнения, дают возможность повторять отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра, состоящая из различных элементов, приобретает исключительную ценность для развития координации, быстроты действий, выработки необходимых двигательных способностей, для укрепления и развития костно-мышечного аппарата. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес студентов к занятиям, делает их эмоциональными и достаточно плотными.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например бег можно заменить пробегом 4–5 раз по 400–500 м, а в паузах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения; чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающими упражнениями и т. д.

Ориентиром для построения разминки могут служить приведенные в приложении примерные комплексы общеразвивающих упражнений и их варианты в зависимости от учебно-воспитательных задач занятия.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать следующие требования:

- планировать комплексы и варианты упражнений разминки как на учебный год, так и на более длительный период;
- учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;
- не повторять одну и ту же разминку в течение двух и более раз подряд;
- не включать в разминку более двух новых упражнений, связанных со сложно-координационной структурой упражнения;
- подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя);
- соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и наконец, нижних конечностей). При этом, следует идти от проработки меньших мышечных групп к большим.

3. МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РАЗМИНКИ

При проведении разминки большое значение имеют и ее организационные методы. В процессе проведения разминки занимающиеся должны научиться правильно выполнять движения различной сложности, а также приобрести знания о значении упражнений и усвоить их терминологию. Решить все это каким либо универсальным способом трудно. Существует несколько методов управления занимающимися при проведении разминки: метод слова и показа, распоряжения и показа, распоряжения, слова, комбинированный.

Метод слова и показа применяют обычно при изучении новых или еще неуверенно выполняемых упражнений. Основными элементами этого метода являются объяснение и показ упражнения.

Методом слова преподаватель объясняет занимающимся предстоящие движения, обращает внимание на отдельные детали, сообщает терминологию движений и положений. С помощью последующей демонстрации упражнения закрепляется информация «живого слова».

Проводя двигательные действия в разминке *методом распоряжения и показа*, педагог использует одно из важнейших средств словесного объяснения общеразвивающих упражнений. Объяснение должно быть кратким, точным и произноситься только в повелительном тоне. Например, «Наклонитесь», или «Отведите левую ногу

назад» или «Выполните мах правой ногой вперед» и т. д. распоряжения с одновременным показом должны внушать занимающимся уверенность в возможности выполнения называемых преподавателем упражнений.

Проведение упражнений методом распоряжения и показа активизирует самостоятельность занимающихся и более прочно закрепляет ранее усвоенные знания терминологии. Данный метод проведения упражнений сокращает время на объяснения, увеличивает плотность занятия, вносит разнообразие и помогает сосредоточить внимание занимающихся на выполнении упражнений.

Словесное объяснение упражнений *методом распоряжения* способствует закреплению знаний терминологии, полученных студентами при проведении упражнений методом слова и показа и методом распоряжения и показа.

В методе распоряжения (без показа) преподаватель не демонстрирует ни исходного положения, ни самих движений. Этим методом из одного и того же исходного положения можно провести 2–3 упражнения без пауз между ними, что увеличивает плотность занятий и одновременно обязывает занимающихся быть более внимательными к указаниям преподавателя.

Проводить подряд 2–3 упражнения по распоряжению можно не только из одного и того же, но и из различных исходных положений. Для этого сразу же после команды «Стой» преподаватель должен перевести занимающихся в новое исходное положение и продолжить проведение разминки.

Хорошее изложение содержания упражнений без показа возбуждает интерес и внимание, будит мысль, слово преподавателя оказывает эмоциональное воздействие на занимающихся.

Перед проведением упражнения *методом слова* преподаватель обращается к занимающимся примерно так: «Послушайте, какое упражнение вам надо будет выполнить. Исходное положение – основная стойка. На счет раз – руки вверх, на два-три – наклон вперед прогнувшись, смотреть на руки, на счет четыре – выпрямиться, руки вниз». Без предварительного названия первых движений подается команда «Упражнение начинай». Далее обычно ведется счет, даются методические указания, как более правильно и рационально выполнить то или иное действие (движение) и подается команда для прекращения упражнения.

При проведении упражнения методом слова преподаватель обязан понятно и доходчиво применять установленную терминологию, от-

четливо произносить слова, соблюдать умеренный темп речи и изменять интонацию в зависимости от важности движений.

Одним из важных условий проведения разминки является применение разнообразных комбинированных методов в зависимости от конкретных условий. Преподаватель физического воспитания использует тот или иной метод в зависимости от сложности упражнений, а так же от подготовленности и возраста студентов.

Как бы ни были совершенны указанные методы, все же каждый из них в отдельности не в состоянии полностью обеспечить проведение упражнений с различным контингентом занимающихся, в разных условиях и периодах обучения. Один какой либо метод не может дать необходимого разнообразия при часто повторяющихся упражнениях. Поэтому следует стремиться видоизменять методы проведения движений, которые к тому же решают и различные задачи.

Применение универсального метода не может обеспечить понимания и осмысливания упражнений, а тем более, вооружить занимающихся знаниями, умениями и навыками.

Надо иметь в виду, что применять разнообразные методы необходимо на каждом занятии, это помогает сосредоточить внимание учащихся, закрепить усвоенные упражнения и их терминологию.

Применение разнообразных методов повышает интерес занимающихся к изучаемым упражнениям и способствует их усвоению. На занятиях физическим воспитанием следует применять такие разнообразные и удобные варианты построения группы для выполнения общеразвивающих упражнений:

1. Построение в разомкнутом строе в колонну по три или четыре человека.

2. Упражнения в сомкнутых колоннах: стоя в колонне по одному, положив руки на плечи или пояс впереди стоящему, выполнить приседания с отведением одной руки в сторону.

3. Упражнения в сомкнутых шеренгах: стоя в шеренгах, положив руки на плечи рядом стоящим, наклон вперед; исходное положение – стоя в шеренге, держась за руки внизу. На счет раз – руки вверх, два-три – наклониться вперед прогнувшись, четыре – выпрямиться в исходное положение.

4. Упражнения при построении в круге ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в разомкнутом строю, в сомкнутой колонне или шеренге. По отношению друг к другу занимающиеся в круге могут быть расставлены по разному: стоя лицом к центру или лицом наружу, взявшись за руки (под руки), положив руки на плечи партнеру, скрестно за спину или на пояс рядом стоящему. Упражне-

ния можно выполнять на месте, с продвижением вперед, правым или левым боком. Для выполнения упражнений занимающихся можно построить в два круга, один внутри другого, лицом к центру, наружу или лицом друг к другу.

5. Упражнения в разомкнутых колонах и разных направлениях. При выполнении упражнений преподаватели применяют неожиданные повороты колонн лицом в разные направления. Это не позволяет занимающимся механически копировать выполнение упражнения товарищем. Подобные приемы создают момент новизны и необычности, повышают интерес.

6. Упражнения со сменой мест на определенный счет содействуют развитию чувства времени, усложняют выполнение и вносят оживление в проведение упражнений. Например, на счет 5-6 или 7-8 перебежать на место товарища и продолжить в том же темпе выполнение упражнения.

7. Упражнения в парах содействуют более эмоциональному проведению упражнений и увеличивают их физиологическую нагрузку.

При выполнении разминки следует учитывать методы выполнения общеразвивающих упражнений: одинарный, совмещенный, серийный, поточный, выполнение упражнений в движении или проходной метод.

Одинарный метод – это отдельно выполняемое движение конечностями или одновременное движение конечностями и телом в определенном направлении с возвращением в исходное положение. Например, наклон вперед и выпрямление в исходное положение, мах ногой и возвращение в исходное положение.

Одинарные упражнения являются наиболее простыми, так как они не сочетаются с другими дополнительными движениями. Они являются наиболее доступными для избирательного воздействия на отдельные группы мышц или частей тела.

Метод совмещения выполнения общеразвивающих упражнений отличается от одинарного тем, что он состоит из двух соединенных (совмещенных) между собой одинарных упражнений, которые выполняются в одном темпе. Например, исходное положение – руки в стороны. На счет раз – наклон вперед с хлопком в ладони за ногами, на два – исходное положение, три-четыре – повторить счет одн-два; пять – мах левой ногой вперед с хлопком под ногой, шесть – исходное положение, семь-восемь – повторить счет пять-шесть с другой ноги и т. д.

Метод совмещения основан на принципе активного отдыха (феномен Сеченова), требующем, чтобы из двух соединенных различных

упражнений одно было направлено преимущественно на одни мышечные группы, а другое на другие мышцы или части тела. Одно из одинарных упражнений может быть махового характера, а другое – для расслабления тех же или других мышечных групп и т. д.

Для составления серии из четырех упражнений (*серийный метод*) можно соединить два различных совмещения в единую комбинацию. Каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по два раза подряд (4 счета) или же выполнять по одному разу (2 счета) с последующим возвращением в исходное положение после каждого счета. Такого рода серии упражнений легко запоминаются и являются доступным средством повышения двигательной активности занимающихся.

При *поточном методе* все упражнения комплекса выполняются без пауз между ними. Непрерывность упражнений повышает интерес и сокращает время на их проведение.

Поточный метод выполнения упражнений имеет несколько вариантов. Один из них предусматривает исполнение в определенной последовательности предварительно заученных 8–10 упражнений, которые повторяются конкретное количество раз без остановок после каждого упражнения.

Основным условием для успешного выполнения упражнений поточным методом является умение преподавателя пользоваться методом распоряжения.

При этом методе нельзя изучать новые движения. Он ограничивает возможность исправления ошибок по ходу выполнения упражнения. Эффективность поточного метода повышается с использованием хорошо известных упражнений, применяемых в условиях окружающей среды.

Метод выполнения упражнений в движении позволяет выполнять общеразвивающие упражнения в колоннах по одному, два, три и более студентов, если площадь зала (летней площадки) позволяет разомкнуть занимающихся на дистанцию не менее двух шагов. Целый ряд упражнений в движении выполняется в замедленном темпе строевого шага, без остановок.

Проходной метод проведения предполагает выполнение упражнения на ходу или организованным перемещением занимающихся. В связи с этим увеличивается возможность варьировать упражнения, включаясь в комплекс общеразвивающих упражнений: прыжковые упражнения, элемент танцевальных шагов, разновидность бега и акробатические элементы.

4. СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Успешное проведение разминки во многом зависит от сознательно-волевого отношения занимающихся к выполнению упражнений. Для этой цели необходимо на занятиях кратко ознакомить занимающихся с воздействием упражнений на те или иные группы мышц. Прежде чем проводить разминку, хорошо выучите упражнения сами; подумайте о размещении занимающихся; для показа упражнений выбирайте такое место, чтобы все занимающиеся находились в поле вашего зрения. Упражнения показывайте точно, выразительно, в нужном темпе, сочетайте показ с названием тех движений, которые вы демонстрируете. Движения, просматриваемые сбоку, показывайте в профиль; при показе и совместном выполнении упражнений сами выполняйте их в противоположную сторону (в зеркальном отображении). Счетом регулируйте темп исполнения, чередуя его с кратким метким указанием о правильности выполнения движений. Ошибки исправляйте тактично, чтобы ни у кого не возникло чувства смущения, обиды, стеснения. Обращайте внимание на то, чтобы у занимающихся не было скованности и напряженности во время выполнения двигательных действий; следите за воздействием упражнений на занимающихся и определите количество повторений того или иного движения. Включая в занятия парные упражнения, необходимо добиться того, чтобы студенты подбирали партнеров в соответствии с ростом, силой и весом. Упражнения в сопротивлении должны носить уступающий характер. Во время выполнения упражнений необходимо следить за тем, чтобы не было задержки дыхания; свет (естественный и искусственный) не должен ослеплять занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Медицинский справочник тренера / Сост. В. А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1981.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982.















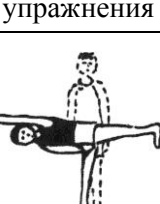










Спортивная физиология / Под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

Теория и методика спорта / Под ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. – М. : Б.и., 1997.




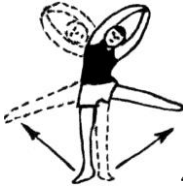







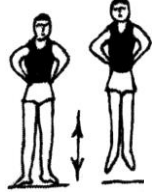




Ухов, В. В. Ходить надо умеючи (Библиотечка «Стадион для всех») / В. В. Ухов. – Л. : Лениздат, 1985.

ПРИЛОЖЕНИЯ












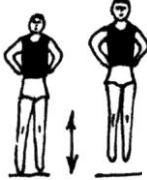




Приложение 1

1. Комплекс общеразвивающих упражнений № 1				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3	1	8–10
			2	10
4	5	6	3	2×8
			4	2×8
7	8	9	5	2×6
			6	2×12
10	11	12	7	12
			8	10
13	14	15	9	8–10
			10	10–12
16	17	18	11	2×15
			12	25
19	20	21	Дополнительные упражнения	
				
22	23	24	25	





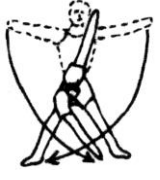











Приложение 2


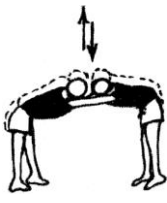




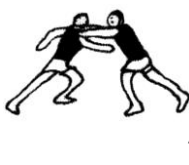
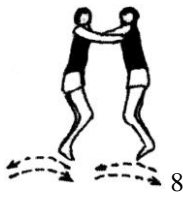








2. Комплекс общеразвивающих упражнений № 2				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3		
			2	2×15
			3	2×10
			4	2×8
			5	2×10
			6	2×8
			7	12
			8	12
			9	8–10
			10	12
			11	15
			12	30
Дополнительные упражнения				
				

Приложение 3

3. Комплекс общеразвивающих упражнений № 3				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3		
			2	2×15
			3	2×12
			4	2×10
			5	2×10
			6	2×10
			7	12
			8	2×8
			9	10×12
			10	12–15
			11	2×10
			12	30
			Дополнительные упражнения	
				

Приложение 4





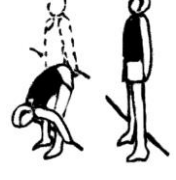

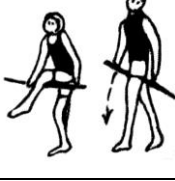


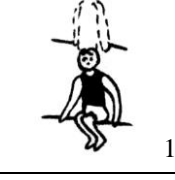
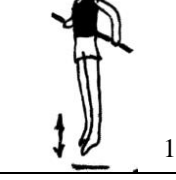




4. Комплекс общеразвивающих упражнений № 4				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3		
			2	2×15
			3	2×12
			4	2×10
			5	2×15
			6	2×8
			7	2×12
			8	2×15
			9	20
			10	15
			11	2×15
			12	2×25
Дополнительные упражнения				
				









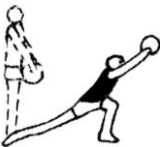



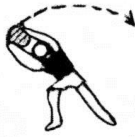



5. Комплекс упражнений в парах					
			Номера упражнений	Количество повторений	
			1	3	
			1	2×10	
			2	15	
			3	2×10	
			4	2×12	
			5	20	
			6	15	
			7	20	
			8	25	
			9	12	
			10	2×25	
			11	15	
12	2×20				
Дополнительные упражнения					
					

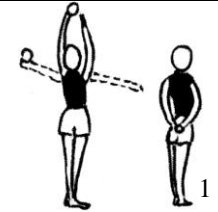
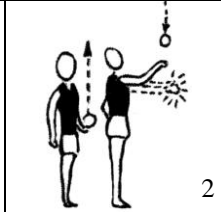
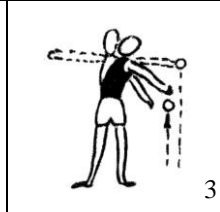
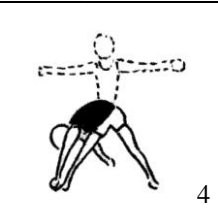
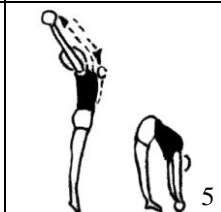
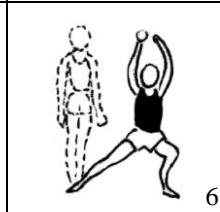
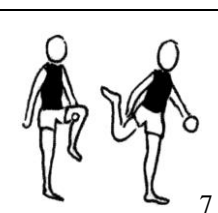
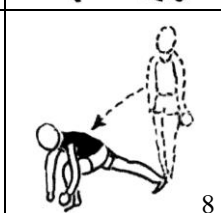
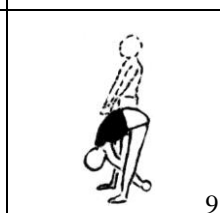
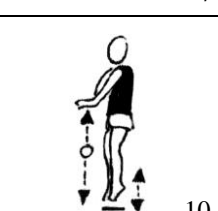
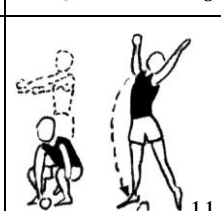
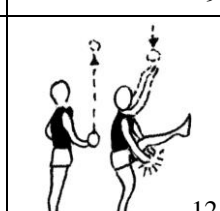
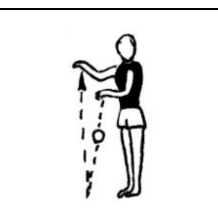
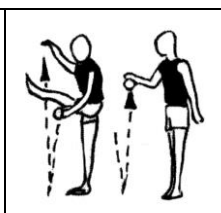
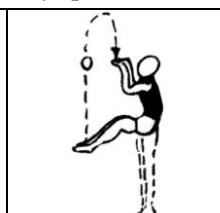
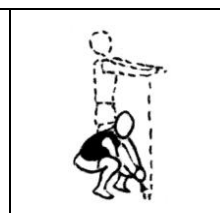
Приложение 6

6. Комплекс упражнений на гимнастических матах				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3		
			2	15
			3	2×10
			4	2×12
			5	20
			6	15
			7	20
			8	25
			9	12
			10	2×25
			11	15
			12	2×20
Дополнительные упражнения				
				

Приложение 7

7. Комплекс упражнений с гимнастической палкой				
			Номера упражнений	Количество повторений
				
 4	 5	 6	1	2×10
			2	2×12
			3	2×8
			4	2×15
 7	 8	 9	5	2×10
			6	15
			7	2×10
			8	2×15
 10	 11	 12	9	15
			10	2×10
			11	15
			12	25
Дополнительные упражнения				
				


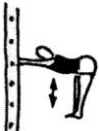

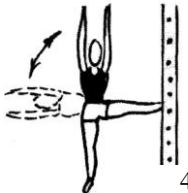












8. Комплекс упражнений с набивными мячами				
1	2	3	Номера упражнений	Количество повторений
			1	2×10
			2	2×12
			3	2×15
			4	15
			5	2×10
			6	2×10
			7	20
			8	15
			9	2×15
			10	2×10
			11	15
			12	30
Дополнительные упражнения				
				

















9. Комплекс упражнений с теннисными мячами				
			Номера упражнений	Количество повторений
				
			1	15
			2	2×15
			3	2×12
			4	2×10
			5	15
			6	2×10
			7	2×10
			8	2×10
			9	15
			10	25
			11	15
			12	2×15
Дополнительные упражнения				
				








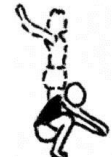

10. Комплекс упражнений со скакалкой				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3	1	2×10
			2	20
			3	2×12
			4	2×12
			5	2×15
			6	2×10
			7	2×15
			8	2×15
			9	20
			10	15
			11	2×15
			12	40
Дополнительные упражнения				
				

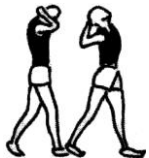















Приложение 11


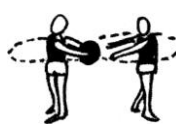














11. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке				
1	2	3	Номера упражнений	Количество повторений
				
			1	2×10
			2	12
			3	2×10
			4	15
			5	2×10
			6	20
			7	5–10
			8	10
			9	12
			10	2×15
			11	2×10
			12	25
Дополнительные упражнения				
				

12. Комплекс упражнений на гимнастической стенке				
			Номера упражнений	Количество повторений
1	2	3		
			2	15
			3	2×10
			4	2×10
			5	10
			6	6
			7	2×15
			8	2×12
			9	2×15
			10	6
			11	20
10	11	12	12	2×20
Дополнительные упражнения				
				

<p align="center">13. Разминка «шестиминутка». Выполняется в зале, на месте, при лимите времени, перед сдачей контрольных нормативов</p>					
Бег с высоким подниманием бедра				Номера упражнений	Количество повторений
	1	2	3		
Бег с высоким подниманием бедра				1	30 с
				2	2×10
				3	12
				4	20
Бег с захлестыванием голени				5	2×10
				6	12
				7	20 с
				8	2×10
Бег на прямых ногах				9	15
				10	20 с
				11	50
				12	3×5 с
Дополнительные упражнения					
					

14. Разминка «спринтера». Выполняется на стадионе, при лимите времени, перед сдачей тестов в спринтерском беге				
Медленный бег 800–1200 м			Номера упражнений	Количество повторений
				
4. Бег с высоким подниманием бедра			2	2×8
			3	12
			4	2×30 м
			5	2×10
			6	2×10
8. Прыжки с ноги на ногу			7	12
		Прыжки на одной ноге 	8	2×30 м
			9	2×10
			10	10
			11	2×25
12. Бег с захлестыванием голени			12	2×30 м
Бег на 60 м с максимальной скоростью 2–3 раза				
Дополнительные беговые упражнения				
– семенящий бег – бег скрестными шагами – бег спиной вперед, высоко поднимая бедро – бег прыжками – бег на одной ноге				
– бег вперед правым и левым боком – бег с активным выносом бедра через 2–3 беговых шага – бег с изменяющейся длиной шагов				

<p>15. Комплексная разминка в движении. Выполняется «челночным» способом: в одну сторону – беговые и прыжковые упражнения, в обратном направлении – общеразвивающие упражнения в ходьбе</p>				
А. Бег высоко поднимая бедро 3×40 м			Номера упражнений	Количество повторений
				
1	2	3		
Б. Бег на прямых ногах 3×40 м			1	8–10
			2	2×20
			3	2×15
			4	2×20
В. Прыжки с ноги на ногу 3×40 м			5	2×20
			6	30
			7	2×15
			8	2×20
Г. Бег с захлестыванием голени 3×40 м			9	25
			10	2×20
			11	25
			12	2×15
Дополнительные упражнения				
				

16. Комплексная разминка с набивным мячом (броски набивного мяча в парах, общеразвивающие и беговые упражнения на месте)				
	Бег высоко поднимая бедро		Номера упражнений	Количество повторений
1		2		
	4		5	
			6	1 15
				2 20 с
				3 2×12
				4 15
	Бег с захлестыванием голени		8	5 20 с
7			9	6 20
				7 15
				8 20 с
	10		11	9 15
			12	10 20
				11 20
				12 3×10 с
Дополнительные упражнения				
				

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Значение и место разминки в физическом воспитании студентов	4
2. Основные методические положения разминки	5
2.1. Взаимосвязь разминки с задачами физического воспитания	6
2.2. Задачи разминки.....	7
2.3. Учет контингента занимающихся и условий проведения разминки	7
2.4. Методические особенности использования упражнений, входящих в разминку...	8
3. Методы управления занимающимися при проведении разминки	12
4. Советы преподавателю физического воспитания	16
Список использованных источников	18
Приложения.....	19

Учебное издание

**РАЗМИНКА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ**

**Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическое воспитание»
для студентов и преподавателей**

Авторы-составители:

**Суворов Александр Сергеевич
Жуковец Александр Александрович
Макаревич Владимир Владимирович**

Редактор О. В. Ивановская
Компьютерная верстка Л. Г. Макарова

Подписано в печать 27.03.06. Бумага типографская № 1.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 2,0. Тираж 100 экз.
Заказ №

УО «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
ЛИ № 02330 / 0056814 от 02.03.2004 г.
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

Отпечатано в УО «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

Кафедра физического воспитания

**РАЗМИНКА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ**

**Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическое воспитание»
для студентов и преподавателей**

Гомель 2006