

нужно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и тесно связанной с подвижностью и быстротой реакции.

Доказано, что спортсмены, плохо проводящие или пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость необходимо проявить спортсмену, тем до более высокого уровня готовности должна быть доведена деятельность всех его органов и систем. Продолжительность подготовительной части составляет, как правило, 20–25 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

В основной части занятия выполняются главные задачи, стоящие перед занимающимися, – повысить физическую и специальную подготовленность техники и тактики игры, совершенствовать специальные качества силы, быстроты, выносливости и ловкости, воспитывать волевые и бойцовские качества. С этой целью тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости, затем – на развитие силы и в конце занятия – на выносливость. Продолжительность данной части занятия составляет 40–50 мин. Тренировка же на столах планируется исходя из этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся, задач подготовки, а также их индивидуальных особенностей и стиля игры теннисиста.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях, когда происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Р. Н. Челядинский

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на определенной местности. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, а также выработке таких

необходимых человеку качеств, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой и быстрое реагирование. Образовательный и тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым календарным учебным графиком, рассчитанным на 45–46 недель тренировочных занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня;
- участие в соревнованиях;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительный тренер-преподаватель и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

Освоение обучающимися программы в каникулярный период может быть обеспечено следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями или иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются следующие особенности подготовки основного учебного отделения:

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности, если на то есть определенные предпосылки;
- учет прикладного характера избранного вида спорта (спортивное ориентирование).

Объединение в группы спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными и гендерными особенностями развития обучающихся;

- при объединении в одну группу разных по спортивной подготовленности ориентировщиков разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в случае не укомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более двух этапов годичной подготовки в одну группу обучающихся;
- в зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду

спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

- отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Основные задачи и преимущественная направленность каждой спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

Принципы достижения данных задач:

- непрерывные тренировки;
- при распределении нагрузки опора на уровень физической, технико-тактической и психологической подготовки;
- обеспечение преемственности увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении долгого времени;
- соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов, при котором их специальная подготовленность будет должным образом увеличиваться только в соответствии с возрастными индивидуальными возможностями.

Обучение технике спортивного ориентирования на начальном этапе подготовки в большей степени носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: ходьба, бег, упражнения на равновесие, гибкость, силовая подготовка, подвижные игры. Занятия проходят в традиционной форме и состоят из трех частей: разминка, основная часть и заминка. Для основной части характерны следующие особенности: в ее начале – подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств, в середине – эстафеты и в конце – игры, направленные на освоение техники спортивного ориентирования и развития психологических качеств (память, внимание).

М. В. Шилай

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Уровень качества жизни и состояние здоровья населения, в том числе студентов, является показателем политики государства в области социальной сферы. Студенты – это будущее страны, поэтому большое внимание уделя-