

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ В ПЛАВАНИИ

*С.В. Передриенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Не случайно даже в древние времена умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека [1].

Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, освоение техники спортивных способов плавания, техники прикладного плавания, методики обучения плаванию, оказание первой помощи пострадавшим на воде и многое другое. На сегодняшний день существует целый ряд различных концепций обучения плаванию, которые предоставляют тренерам новые возможности и огромный выбор средств, форм и методов проведения занятий в воде.

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что большая часть предлагаемых методик обучения плаванию ориентированы на специально отобранный контингент спортивных школ и имеет спортивную направленность. Механический перенос методики обучения, используемый в спортивных школах, на процесс обучения студентов, в рамках учебных занятий, не обеспечивает должного уровня овладения техникой спортивных видов плавания в силу недостаточного учета специфики и степени физической подготовленности студентов, кратковременности курса обучения.

Цель исследования заключается в определении особенностей обучения и освоения техники спортивного плавания с учетом индивидуальных различий физического развития.

Материал и методы. Исследования проводились в два этапа на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. В исследовании приняло участие 51 юноша и 13 девушек, студентов 2 курса. На первом этапе (поисковые исследования), используя методы анализа научно-методической литературы, сопоставление и сравнение, были обобщены имеющиеся данные и определены главные показатели физического развития, от которых в наибольшей степени зависит освоение техники спортивного плавания [2]. Второй этап исследований предполагал педагогическое тестирование. Использовались следующие методы: антропометрические измерения (длина, масса, пропорции тела, тип телосложения). Тип телосложения определялся по методу Соловьёвой (по величине обхвата запястья) Была так же разработана шкала оценки техники плавания кролем на спине, в которой оценивались такие показатели как положение тела и головы, техника гребка, правильность выполнения поворота и старта и выхода после поворота.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований были получены следующие данные по типу телосложения и итоговой оценки после обучения техники плавания кролем на спине. Обучение технике плаванию кролем на спине, старту и повороту длилось в течение 10 занятий. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тип телосложения студентов и показатели оценки техники плавания кролем на спине

Тип телосложения		Оценка техники			
		0-3балла	4-5баллов	6-7 баллов	8 и выше
Юноши 51чел.	Астеники 34(66%)	2(4%)	10(19%)	13(25%)	9(18%)
	Норм. 17(34%)	-	4(8%)	8(16%)	5(10%)
	Гиперстеники. 0	-	-	-	-
Девушки 13чел.	Астеники 3(23%)	-	-	3(23%)	-
	Норм. 10(70%)	-	1(8%)	5(38%)	3(23%)
	Гиперстеники. 1(7%)	-	-	1(8%)	-

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство юношей астенического телосложения (43%) овладело техникой плавания на 6–7 баллов и выше, тогда как юноши – нормостеники(26%). Не смогли освоить технику плавания на удовлетворительную оценку только 2 человека(4%). Среди девушек нормостеников (61%) смог освоить технику плавания на

6–7 баллов и выше, неудовлетворительный балл за технику плавания среди девушек различного типа телосложения не получил никто.

Заключение. Анализируя полученные данные можно предположить, что для достижения максимальной эффективности в процессе обучения техники спортивным способам плавания необходимо учитывать анатомические размеры тела студента, а так же тип телосложения. Хочется дополнить к перечисленным выше факторам еще один - это способность к открыванию глаз в воде, которая в свою очередь позволяет хорошо ориентироваться при движении перед поворотами и по дистанции, чувствовать себя «комфортно» в непривычной водной среде. Правильная реализация принципа индивидуализации - одного из условий повышения качества работы в вузе и максимальной реализации возможностей студентов.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Особенности телосложения юного пловца как критерий специализации внутри вида спорта / Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. – Материалы 2 международной науч.-прак. конференции: «Плавание, исследования, тренировка, гидрореабилитация». – СПб. – 2003. – С. 168.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ (ТАЙ-БО) НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

В.Е. Позняк¹, Ж.А. Позняк¹, П.И. Новицкий²

¹Витебск, ВГМУ; ²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличил перегрузку студентов, что вызывает у них переутомление, снижения умственной работоспособности и двигательной активности. В еще большей степени эти проблемы обостряются у многочисленного контингента студентов УВО медицинского профиля. (В.Б. Мандриков, 1983, 1984) [2].

Анализ документальных материалов позволяет утверждать, что в условиях УВО особым решением данной проблемы является внедрение в содержание учебных занятий по физической культуре новых форм и технологий (В.Г. Саенко, 2013; Л.И. Лубышева, 1992; и др.), среди них, такие как аэробика с элементами боевых видов спорта, в частности, Тай-бо. Проводимый анализ литературы констатирует отсутствие исследований данной системы в физическом воспитании студентов. Это обстоятельство определило цель нашего исследования.

Цель работы – определение влияния оздоровительной аэробики (Тай-бо) на показатели умственной работоспособности студентов 3 курса фармацевтического факультета.

Материал и методы. Педагогическое исследование организовано на базе спорткомплекса УО «ВГМУ», где был проведен сравнительный прямой эксперимент в 2015-2016 учебном году. В исследовании приняли участие 65 девушек в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся на 3 курсе фармацевтического факультета УО «ВГМУ», и относящихся к основному учебному отделению: экспериментальная группа (ЭГ, n=33), контрольная (КГ, n=32). В качестве инновационного проекта для ЭГ в учебный процесс был включен раздел «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» (№ УД-054/уч. УО «ВГМУ»), в КГ занятия проводились согласно учебной программе «Физическая культура» (№ УД-068/уч. УО «ВГМУ»), занимаясь по разделу «Прикладная физическая культура». На начальном этапе статистически значимых различий в исследуемых показателях между КГ и ЭГ выявлено не было. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ литературы, психологическое тестирование (по Анфимову), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для определения положительного влияния Оздоровительной аэробики (Тай-бо) на умственную работоспособность был проведен педагогический эксперимент с использованием корректурного теста Анфимова, который проводился в начале и в конце учебных занятий, как в ЭГ, так и в КГ. Массив исследуемых показателей составили объем работы, объем зрительной информации, скорость переработки информации. Кроме того, количество ошибок, допущенных при просмотре знаков по корректурной таблице, коэффициент точности выполнения задания, коэффициент умственной продуктивности, показатель устойчи-