

Возникла необходимость в коренной переработке учебного материала и разработке новых подходов. Этому способствовало: тщательная разработка и написание обновленного курса лекций, переработка базовой и учебной программ обучения.

Курс лекций написан в соответствии с базовой учебной программой и соответствует по количеству часов учебному плану.

Авторами широко представлено содержание научно-исследовательской работы: дана классификация наук, показана организация научной деятельности и подготовка научных кадров, раскрыта сущность научного исследования, методов, дается характеристика видов научных работ, приводятся сведения об оформлении курсовых, дипломных работ.

Курс лекций предназначен для студентов, магистрантов, преподавателей факультетов физической культуры вузов.

В процессе учебных занятий были выработаны новые подходы в проведении семинарских занятий, оценке знаний.

Результаты и их обсуждение. Проведение занятий по обновленному курсу лекций, а также изменение подходов изучения материала на семинарских занятиях (глубокое изучение научных журналов по ФК и С, выступление с докладами, итоговый опрос в виде викторины и т.п.) позволили повысить успеваемость студентов второго курса на 30%, 15 человек изъявили желание заниматься научными исследованиями в дальнейшем.

Заключение. До настоящего времени имелось небольшое количество изданий посвященных данной теме, достаточно широко освещавших научные проблемы физической культуры и спорта. Поэтому новый курс представляется достаточно актуальным на сегодняшнем этапе.

В работе широко представлены различные разделы НИР, раскрыты основные научные понятия.

Практическая значимость работы определяется возможностью широкого использования в учебном процессе студентов физкультурных вузов и факультетов, курс лекций позволяет обеспечить повышение физкультурного образования.

Список литературы

1. Организационно-методические основы активизации функционирования системы НИРС: Обзорная информация /М-во образования РФ. НИИ высш. образования. – М.: НИИВО, 2001. – 88 с.
2. Полякова, Т.Д. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в университете / Т.Д. Полякова // Мир спорта. – 2005. – №1(18). – С.89–92.
3. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебн. пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФФК И С В УСПЕШНОМ ОВЛАДЕНИИ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ПЛАВАНИЯ

*С.В. Передриенко
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

С утверждением, что плавание – жизненно необходимый навык, трудно не согласиться. Древние греки, характеризуя невежественного человека, говорили о нем: «Он не умеет ни плавать, ни читать» [1]. Статистика приводит печальные

цифры, за лето, только по Витебской области тонет около 200 человек ежегодно. Изучая уровень плавательной подготовленности студентов дневного отделения университета при поступлении, мы выяснили, что большинство из них держится на воде, и плавают «по-своему», но не умеют плавать спортивными способами и не могут преодолеть расстояние более 150 метров без остановки, не имеют навыков прикладного плавания. Овладение правильной техникой спортивными способами плавания позволит улучшить плавательную подготовку, даст возможность рационально чередовать напряжение и расслабление мышечных групп, длительно сохранять силы и плыть на большие расстояния. Успешное усвоение техники спортивных способов позволит овладеть и техникой облегченными способами плавания, что является основой прикладного плавания. Полученные навыки помогут избежать трагических ситуаций, как самому студенту, так и оказать помощь другим пострадавшим на воде. Актуальность рассматриваемой темы не вызывает сомнения.

Цель исследования: выявить недостатки в физической подготовке студентов, которые негативно влияют на овладение техникой спортивного способа плавания «басс».

Задачи: 1. Определить наиболее часто встречающиеся элементы неправильного выполнения техники плавания способом «басс». 2. Изучить подвижность (гибкость) суставов нижних конечностей.

Материал и методы. Анкетирование студентов, педагогические наблюдения, подбор тестов, для определения подвижности суставов, проведение тестирования, статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании принимали студенты дневного отделения факультета физической культуры всего 80 человек из них 52 юноши и 28 девушек, второго и третьего курсов. При выставлении оценки по практическим навыкам и умения было выявлено, что наиболее частой ошибкой при выполнении задания на технику плавания «бассом» было неправильное разведение одной или одновременно двух стоп в фазе отталкивания ногами. Среди всех исследуемых 41 юноша и 21 девушка получили низкую оценку «4» и «5» баллов именно за указанные нарушения техники. Были подобраны два теста для определения подвижности коленных и голеностопных суставах: 1. Ротация кнаружи в коленных суставах. Студент находился в положении стоя на коленях, пятки вместе. Разводя кнаружи стопы, он переходил в сед на пятках. Измерялся угол пассивной ротации между осями стоп (линии середины пятки и второго пальца). Оценка: хорошая подвижность – 150° и больше (визуально пятки не выше 3 см от пола), недостаточная подвижность – 90° и меньше (визуально угол между осями стоп меньше прямого). 2. Ротация кнаружи в тазобедренных суставах. Студент лежит на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямленные, затем максимально поворачивает стопы кнаружи. Измеряется угол активной ротации между осями. Оценка: хорошая подвижность – 120° и больше (визуально: второй палец находится на уровне нижнего края пятки); плохая подвижность – 90° и меньше (визуально угол между стопами меньше прямого угла) [2]. Анализ полученных данных показал, что все юноши – 41 человек, получившие низкие оценки за технику имеют недостаточную, низкую подвижность по двум тестам, а среди девушек из 21 получивших низкие оценки за технику – 19 человек получили такие же результаты при проведении тестирования.

Как известно ключом в плавании бассом являются толчковая работа ног. Поэтому при обучении данному виду большое значение имеет подвижность в суставах нижних конечностей. Необходимо для создания опоры при отталкивании развернуть стопы кнаружи в горизонтальной плоскости, разворот стоп увеличива-

ется за счет хорошей ротации в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Тыльное сгибание в голеностопном суставе является недостаточным для создания необходимой опоры [3].

Полученные результаты дают возможность предположить, что недостаточная подвижность в суставах нижних конечностей не дает возможности овладеть правильной техникой выполнения движений ног в способе «басс». Проведение тестирования до начала занятий по плаванию, и анализ результатов даст возможность своевременной коррекции используемых средств и методов в процессе обучения. Введение дополнительных упражнений на развитие гибкости в суставах ног в подготовительной части занятия и индивидуально для каждого, в качестве домашнего задания улучшит усвоение новых правильных навыков выполнения движений.

Введение двух этапного экзамена по практическим дисциплинам позволило разработать критерии и методику оценки техники плавания спортивными способами, и выявить те недостатки, которые не дают овладеть правильным выполнением отдельных элементов движения. Таким образом, контроль и выявление причин не правильного усвоения материала, так же позволит своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. –М.: Физкультура и спорт, 1984. – С 10–12.
2. Тимакова Т.С., Абсолямова Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – С 79–83.
3. Каунсильмен Д. Спортивное плавание. М.: Физ. и спорт.1982. – С 127–131.

РОЛЬ МОТИВОВ И СТИМУЛОВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Д.В. Росляк
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Изучению специфики учебной и будущей профессиональной деятельности студентов высших учебных заведений посвящено достаточно большое количество различных научных работ. Работы М.Я. Виленского, Р.С.Сафина, С.С.Коровина, В.П. Полянского касаются изучения особенностей учебы и будущей профессиональной деятельности студентов технических и педагогических высших учебных заведений, акцентируют внимание на значении мотивации в учебной и профессиональной деятельности, что, несомненно, имеет отношение и к области формирования основ здорового образа жизни студента в период его обучения в вузе. Мотивация к физической активности – это особое состояние их личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в процессе обучения в вузе. Интерес студентов к занятиям различными видами физической культуры при обучении в вузе носит вначале ориентировочный характер, а затем уже формирование и становление потребности на основе сформированного интереса к физической активности проходит ряд стадий.

Целью нашего исследования является изучения ценностных ориентации, формирующих интерес у студентов к занятиям различными видами физической культуры, путем сравнивания их по курсам обучения.