

говоря, здоровый образ жизни складывается не только из правильного питания, организму нужна физическая нагрузка [1].

К сожалению, в современных условиях здоровье населения, в том числе подрастающего поколения, существенно ухудшается, что делает актуальным вопрос о реализации физического потенциала студенческой молодежи. На сегодняшней стадии развития физической культуры и спорта их ценность становится бесспорной для многих людей. По этой причине многие ВУЗы ищут новые пути развития физического воспитания студентов. Следует добавить, что много времени студенты проводят без движения, демонстрируем примером: из-за лекций, практических занятий и домашней подготовки они вынуждены сидеть в закрытых помещениях без возможности заниматься физическими упражнениями. В связи с этим учебные заведения желают предоставить студентам для занятий спортивные залы и секции, где каждый сможет реализовать свой физический потенциал [2].

По моему мнению, для того, чтобы укрепить здоровье и снизить риск заболевания студентов, необходимо прежде всего распространить пропаганду здорового образа жизни, что включает в себя улучшение спортивной и оздоровительной работы, организацию активного отдыха, и конечно, борьбу с вредными привычками. Первое место в этой работе принадлежит физкультуре и спорту.

Заключение. Сущность вышеизложенного сводится к тому, что здоровый образ жизни в целом подчиняется ценностям и опыту студента. Принципы, которые сложились в обществе и ценности здорового образа жизни воспринимаются студентами как личные, но редко соответствуют ценностям, разработанным обществом.

Использованная литература

1. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> (дата обращения: 17.10.2019).
2. Проблема физического потенциала студенческой молодежи // Студенческий форум: электрон. научн. журн. Давыдова А.Ю. [и др.]. 2017. № 7(7). URL: <https://nauchforum.ru/journal/stud/7/22341> (дата обращения: 17.10.2019).

ЛАСТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИСПРАВЛЕНИЯ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

С.В. Передриенко, А.А. Лянгина

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

Актуальность. Исследования, проводимые нами за последние несколько лет, позволяют сделать вывод о снижении плавательной подготовки молодежи, в том числе студентов учреждений высшего образования, как дневной, так и заочных форм обучения. Отмена вступительных испытаний при поступлении на факультет физической культуры и спорта по дисциплине «плавание и методика преподавания» данную ситуацию может только усложнить. Так же можно отметить на наш взгляд недостаточное количество часов на изучение такой сложной дисциплины как плавание. Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» предусмотрено 17 занятий (34 часа) на изучение техники спортивных способов плавания, включающее изучение техники стартов, поворотов и трех основных

спортивных способов: «кроль на спине», «кроль на груди» и «брасс». На изучение прикладного плавания отводится 10 занятий (20 часов), за данный период необходимо освоить: технику плавания на боку, технику транспортировки пострадавших, прорывание в длину и т.д. В данных условиях пути поиска быстрого и эффективного обучения правильной техники спортивным способам плавания является актуальным.

Цель исследования заключалась в поиске и подборе дополнительных средств обучения, позволяющих быстро и эффективно изучить технику спортивных способов плавания, исправить типичные ошибки, возникающие при выполнении движений.

Материал и методы. Исследования проводились в течение трех лет на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. В нем принимали участие студенты, обучавшиеся на вторых курсах факультета физической культуры и спорта, в эксперименте приняло участие 25 юношей и 13 девушек, факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения. В работе использовались следующие методы: анализ методической и учебной литературы, метод экспертной оценки, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

При изучении техники движений ног способом «кроль на спине», определялись студенты, выполнявшие данное упражнение с «типичной ошибкой» [1]. При плавании на ногах «кролем на спине» это вынос коленей из воды и натяжение стоп на себя – так называемое «велосипедное» движение, которое не дает скоростного продвижения вперед и вызывает затруднение в изучении техники способа «кроль на спине» в целом. Данная ошибка влечет за собой сложности в дальнейшем изучении и способа «кроль на груди», так как структура движения работы ног в обоих способах аналогична

Результаты и их обсуждение. В процессе обучения данным студентам было предложено изучение техники движений ног в сочетании как с элементами общепринятых методик: использовались наглядные методы, имитация и изучение техники движений ног на суше, сидя на бортике. Непосредственно в воде изучать технику движений ног способом «кроль на спине» предлагалось только в ластах, которые являются одним из дополнительных средств обучения [2]. Применение данного средства позволило студентам лучше чувствовать водную среду, силу и сопротивление, которое оказывает на тело вода, что в свою очередь не дает возможности неправильно работать ногами, сгибая их в коленях. Применение ласт при работе над «типичной ошибкой» в освоении техники движений ног дает возможность за 3–4 занятия исправить данный недостаток. Правильность выполнения движения оценивала экспертная комиссия, состоящая из трех преподавателей, которая так же отметила улучшение техники движения ног. Использование ласт, как одного из дополнительных средств, позволяет достаточно быстро не только правильно освоить сложное движение, но и в конечном итоге технику спортивного способа «кроль на спине» и «кроль на груди» в целом [3]. Ранее ласты в обучении не применялись, что сказывалось на длительности исправления «типичной ошибки» в технике, что влияло на итоговую оценку за практические нормативы.

Заключение. Инновационные процессы, проходящие в учреждениях высшего образования, требуют новых подходов к проведению учебных занятий со студентами, основанных, как на индивидуализации процесса обучения, так и поиске современных методик. А так же эффективного использования дополнительных средств обучения для повышения качества работы и максимальной реализации возможностей обучающихся. Применение ласт, в процессе обучения помогает сократить количество занятий на изучение отдельных, сложных элементов техники плавания, и увеличить время на освоение способов спортивного плавания в целом, а так же повысить уровень и качество освоения учебной дисциплины «плавание и методика преподавания».

Использованная литература

1. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.-Пресс. – 2003. – С. 5–186.
2. Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами. Плавание: Ежегодник. – М.: Ф и С, 1983. – С. 53–55.
3. Передриенко С.В. Использование дополнительных средств, при обучении технике спортивных способов плавания. / С.В. Передриенко А.Д. Олехнович // Материалы VII Междунар. электронной науч.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г., Красноярск). – Красноярск: Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2017. - С 124-125- [http\www.sibsau.ru](http://www.sibsau.ru).

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Г.М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: PerovaGM@.ru

Актуальность. Одной из задач присутствующей в современной системе образования, в частности предмета физического воспитания в высшей школе является формирование у подрастающего поколения константного интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, грамотного использования широкого спектра средств физической культуры в повседневной жизни.

Однако, личные педагогические наблюдения и научные исследования ряда авторов констатируют факт низкой степени заинтересованности к регулярным занятиям физической культурой студенческой молодежи. Это в свою очередь ведет к снижению степени физического развития, общей работоспособности, а также к ухудшению собственного здоровья молодого поколения всех звеньев обучения [1, 3].

Многолетний опыт практической работы в высшей школе показывает, что у большинства студентов, особенно к старшим курсам, заметно понижается ориентация на приобщение к здоровому образу жизни, к моторной активности, к академическим занятиям физическим воспитанием. Большое количество юношей и девушек старших курсов не стремятся посещать практические занятия по предмету «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту», не воспринимают положительного влияния на их организм систематических физических нагрузок, а подразумевают регламентированные занятия физическим воспитанием, как необходимость получения зачета [2].

Процесс формирования ориентированного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями является достаточно сложным и многогранным [1, 3]. Решение данной проблематики мы видим в приобретении мотивационно-ценностной позиции молодежи к собственному здоровью, к личному физическому развитию. Это, по нашему мнению, позволит сформировать нравственное поведение и ценностное отношение подрастающего поколения к здоровому стилю жизнедеятельности.

В связи с этим представляется необходимым изучить и проанализировать степень совокупности потребностей и интересов студентов в физкультурных занятиях, найти необходимые средства и методы их повышения.

Цель исследования – выявить уровень потребности к культуре здорового стиля жизни студентов высшей школы.

Материалы и методы. Для получения информации об отношении будущих специалистов в области педагогики к здоровому образу жизни и мотивационной составляющей к занятиям физическим воспитанием, нами было проведено анкетирование студентов ГСГУ.