

Использование ласт, как отметили многие, повышает эмоциональную составляющую занятия. Так же применение ласт быстро и успешно исправляет типичные ошибки при работе ног в кролевых видах, формирует правильный технический навык [3]. Не всегда есть возможность применения ласт в работе со всей учебной группы, так как это требует достаточно больших материальных затрат. Но иметь несколько пар разных размеров необходимо.

Дыхательные трубки применяются при работе со студентами, у которых возникают большие трудности в согласовании работы рук и дыхания. Применение данного дополнительного средства ускоряет и облегчает обучение. Успешно применяется при индивидуальном подходе и не носит массовый характер.

Лопаточки, как отметили многие, на этапе обучения используются мало и при правильном навыке, который только формируется, не эффективны, вызывают неудобство и чувство дискомфорта. Лопаточки больше используются в тренировочном процессе.

Заключение. Анализируя полученные данные, можно отметить, что хорошая материальная база является одной из главных составляющих в успешности образовательного процесса, но не все дополнительные средства на этапе массового обучения одинаково востребованы. Индивидуальный подход, имеет важную роль. В соответствии с уровнем физической и начальной плавательной подготовки подбираются дополнительные средства обучения. Они облегчают процесс освоения техники плавания, формируют чувство уверенности, помогают формированию правильного дыхательного навыка, что важно при плавании. Уменьшают страх и волнение перед занятиями в бассейне, что влияет на качество и эффективность освоения, такой сложной дисциплины как является плавание.

1. Передриенко С.В. Анализ учебных программ по дисциплине «Плавание и методика преподавания» / Передриенко С.В. // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV (71) Региональной научно - практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. - Витебск.: 14 февраля 2019 г.: в 2т. /Витеб.гос.ун-т, редкол.:И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др]. –Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– Т.2. С. 93-94. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17681> (дата обращения 20.03.2023).

2. Передриенко С.В., Александрович И.Л. Плавательная подготовка студентов факультета физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова. /С.В. Передриенко, И.Л. Александрович// Наука – образованию, производству, экономике; материалы 75 Регион. науч. – практич. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. - Витебск, 24 февраля 2023г.: / Витеб.гос.ун-т, редкол Е.Я. Аршанский (гл.ред.) [и др]. –Витебск, 2023. – С. 619- 621. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36966> (дата обращения 20.03.2023).

3. Передриенко, С.В., Лянгина, А.А. Ласты как эффективное средство исправления типичных ошибок в технике спортивного плавания» /С.В. Передриенко, А.А. Лянгина.// VII международная научно - практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». - Витебск, 22 ноября, 2019, / Витеб. гос.ун-т; редкол.: П. И. Новицкий (отв. ред.) [и др]. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. С 207 - 209. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19286> (дата обращения 20.03.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОТРЕБНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ УВО

Войцеховский К.А.,

студент 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Физическая культура – мощный и эффективный фактор воспитания, обучения и оздоровления человека. В сложных, экстремальных условиях жизни именно эта сфера социальной деятельности способна обеспечить социокультурную, физическую, психологическую и духовную адаптацию человека, его выживание [1]. Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания - формирование личной физической культуры и здорового образа жизни человека. Достижение поставленной цели невозможно без активной позиции студента, который должен сам стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития. А это невозможно без воспитания, образования, культурного, интеллектуального развития, здорового мышления, самовоспитания личной ответственности за свое поведение, свой образ жизни, свое личное физическое здоровье [3].

В физическом воспитании студенческой молодежи имеется достаточно много проблем. Несовершенство организации воспитательного-образовательного процесса по учебной программе «Физическая культура» в вузах объясняется многими причинами: отсутствием должной физкультурно-оздоровительной и спортивной базы, несвоевременной материально-технической оснащённости мест занятий физической культурой и спортом.

Целью исследования являлось изучение отношения и потребностей студентов к различным видам занятий физической культурой.

Материал и методы. В анкетировании приняли участие 200 студентов ВГУ имени П.М. Машерова проживающих и не проживающих в общежитии, причем юношей 40,0%, девушек - 60,0%. Анкетный опрос проводился в период сентябрь-октябрь 2022 года.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% считают такие занятия необходимыми, 6,6% относятся к ним безразлично и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия в вузе вполне устраивают только 41,5% из числа опрошенных из них 49,2% юношей и 38,6% девушек. Скорее устраивают, чем нет, ответило 28,5% респондентов (28,4% юношей и 29,0% девушек); скорее не устраивают, ответило - 12,2% (из них 8,6% юношей и 14,6% девушек), совершенно не устраивают - 3,8% (2,8% и 4,5% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой высказали 6,0% из числа опрошенных (6,9% юношей и 5,4% девушек). Необходимо обратить внимание на такой факт, что 16,0% студентов (12,4% юношей и 18,1% девушек) не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе.

Значительная часть опрошенных (33,4% юношей и девушек) оценивают состояние организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в общежитии как плохое; 37,2% юношей и девушек ничего не могут сказать о состоянии данной работы по месту жительства в своем общежитии, так как с работой не знакомы; 20,4% оценивают, как удовлетворительное; 7,6% - как хорошее, и только 1,4% юношей и девушек как отличное.

Несомненный интерес представляют предложения респондентов, направленные на улучшение организации физкультурно-оздоровительной работы для самостоятельных занятий по месту жительства. Значительная часть респондентов предложила оборудовать спортивную комнату или спортивный зал в общежитии (29,7% юношей и 30,3% девушек); приобрести больше качественного инвентаря и оборудования (28,7% и 23,0%); организовать консультации по составлению программ самостоятельных занятий физической культурой и закаливания, издание информационных материалов по составлению программ самостоятельных занятий физической культурой и закаливания (31,7% и 34,0%).

Однако в ходе проведенных исследований было установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2%, придерживаются – 74,4%, не придерживаются – 13,4%. Большинство участников опроса (85,4%) не используют в поддержание здоровья самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, кросс, оздоровительная ходьба и т.п.) физкультурой в течение дня.

По 10 балльной шкале самооценка уровня здоровья среди участников опроса колебалась в пределах от 10 до 4 баллов. На 9-10 баллов свое здоровье оценили 39% респондентов, на 6-4 балла – 13,4%. Практически не болеют в течение года 24,2% участников анкетирования. Количество болеющих более 3-6 раз в течение года, составило 9,3 %.

При выделении более значимых компонентов здорового образа жизни, в лидеры вышли - физическая активность (32,1%), питание (28,5%), режим дня и сон (17,3%).

По мнению 73% участников опроса они ведут активную жизнь, когда не хватает на многое времени. У 27% - жизнь спокойная и размеренная с достаточным количеством

свободного времени. Положительную взаимосвязь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% - сомневаются в положительном ответе, 5,3% - эту связь не видят. Основными причинами, мешающими систематическим занятиям физической культурой и спортом респонденты выделили следующие.

Тем не менее, большинство опрошенных (более 70%) хотели бы вести здоровый образ жизни и самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Поэтому нами также были проведены исследования, с помощью которых выявлялось отношение детей и молодежи к различным видам физкультурно-оздоровительных занятий. Данные исследования показали, что многие традиционные системы оздоровления, не смотря на их известность и разрекламированность популярностью среди молодежи не пользуются. Наибольший интерес и желание заниматься вызывают новомодные современные системы физических упражнений. Однако непосредственное желание заниматься или встречаемость тех или иных видов занятий в образе жизни молодых людей существенно отличается.

Заключение. Анализ данных анкетирования показал, что среди многообразия причин как минимум у более половины опрошенных респондентов (более 50%) самостоятельным или организованным занятиям физической культурой и спортом в свободное время препятствуют или мешают определенные обстоятельства, хотя более 50% респондентов систематически занимались бы физической культурой и спортом.

1. Шпак, В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время : метод. рекомендации / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 45, [1] с. <https://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/17570> (дата обращения: 20.03.2023).

2. Шпак, В. Г. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением на базе ФОКов: методические рекомендации / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий. Витебск: УО «ВГУ имени П. М. Машерова», 2021. 46 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31768> (дата обращения: 20.03.2023).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

Гирвель Е.М.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Художественная гимнастика является видом спорта заниматься которым начинают в дошкольном возрасте. Ранее приучение детей к тренировочному процессу в игровой форме способствует развитию усидчивости, внимания и интереса к занятию.

Для современного спорта характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений. Многие авторы сходятся во мнении, что для того, чтобы успешно решить эту задачу, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток с самого раннего возраста [1].

Как отмечает В. К. Бальсевич, одной из главных задач в период дошкольного детства является подготовка фундамента для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы [2].

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Правила соревнований, с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, в том числе к «предметной подготовленности» [3].

Цель исследования – разработать методику с игровыми заданиями для детей 2-3 лет, позволяющую развить физическую подготовленность для дальнейших занятий художественной гимнастикой.