

респондентов не участвуют в дополнительной физической деятельности (физический труд), 58% - старается в передвижении использовать транспортные услуги, около 5% используют спортивную деятельность ежедневно. Более 59.3% опрошенных считают, что следует усовершенствовать систему физического воспитания в вузе; 43.7% - не отказались бы от посещений индивидуальных спортивных занятий в рамках вуза; 29.2% с удовольствием занимались бы такими физическими упражнениями как фитнес, атлетизм, плавание, единоборства, спортивные танцы в бесплатных кружках учебного заведения. Более 48.5% считают программную и материально-техническую базу учебных заведений не достаточной для формирования мотивов индивидуальных занятий спортом.

Заключение. Таким образом, полученные материалы позволяют выявить положительную тенденцию в отношении к физической культуре и спорту и желание дополнительных индивидуальных занятий у большинства участников опроса. Необходимость индивидуальных занятий по физической культуре и спорту подтверждаются минимальными физическими нагрузками респондентов и дефицитом двигательной активности. Одной из основных причин отсутствия мотивации к спортивной деятельности служит мало эффективная организация физического воспитания в вузе.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*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 [2].

Под техникой спортивного плавания понимают рациональную систему движений, это понятие охватывает форму, характер движений и их внутреннюю структуру. В него входят, и умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Это свойственная только данному спортсмену техника неразрывно связана с развитием его двигательных и функциональных возможностей [2].

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

Материал и методы. Исследования проводились в два этапа на базе учреждения образования Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. Обследовались юноши 1–2 курса.

На первом этапе (поисковые исследования), используя методы анализа научно – методической литературы, сопоставление и сравнение, были обобщены имеющиеся данные и определены наиболее главные показатели физического развития и физической подготовленности, от которых в наибольшей степени зависит освоение техники спортивного плавания.

Второй этап исследований предполагал педагогическое, морфологическое и психологическое тестирование. Использовались следующие методы: антропометрические измерения (длина, масса, пропорции тела, ЖЕЛ), показатели быстроты, гибкости, координации, психологические характеристики. Определялись, так же, показатели плавучести (длина скольжения) [1].

Используя методы математической статистики определялись взаимосвязи исследуемых параметров с целью поиска тех индивидуальных особенностей, которые необходимо учитывать при обучении техники спортивного плавания, не нашедших должного применения в учебно-тренировочном процессе.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований были получены характеристики различных сторон индивидуального развития и физической подготовленности студентов (табл.).

Таблица

Показатели различных сторон индивидуального развития и физической подготовленности студентов

№ пп	Показатели тестирования (X)				
	1	Педагогические	30м с /х	Наклон туловища(см)	Проба Ромберга (с)
56%		4,2–5,0	4–11	15 и выше	
28%		4,6–4,9	11–18	13–15	
16%		4,9–5,3	– 4 – 4	10–13	
2	Морфологические	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Коэф. пропорциональности	ЖЭЛ (л)
	68%	171–179	73–75	1	3,000–3,400
	20%	169–171	67–73	1–1,015	2,700–3,000
	12%	180–184	75–84	1–1,09	3,400–4,800
3	Психологические	Тип темперамента			
	20%	холерик			
	74%	сангвиник			
	6%	меланхолик			
4	Плавучесть	Длина скольжения (м)			
	63%	6–7,5			
	20%	5–5,9			
	17%	7,5–8			

Полученные результаты свидетельствуют о том, что по педагогическим характеристикам 56% студентов, попадают в диапазон от 4,2–5,0 с., в скоростных тестах и имеют показатели гибкости от 4–11см., а данные позы Ромберга от 15с. и выше, что является отличной характеристикой уровня развития координационных способностей. По результатам морфологических исследований 68 % студентов имеют средние показатели по длине и массе тела, а так же по коэффициенту пропорциональности и показателям жизненной емкости легких. По психологическим характеристикам наибольшее количество студентов - 74% - сангвиники, 20% - холерики и 6% - меланхолики. Количество студентов, обладающей хорошей плавучестью составляет 63%, средней плавучестью 20%, низкой степенью плавучести 17%.

Заключение. Анализируя полученные данные можно предположить, что для достижения максимальной эффективности в процессе обучения техники спортивным способам плавания необходимо учитывать анатомические размеры тела студента, тип его телосложения, степень развития мышечной мускулатуры, показатели подвижности в ведущих суставных группах, степень развития координационных способностей, способность к правильному дыханию, положение тела на поверхности воды —плавучесть. 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 не привычной 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. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов /Л.П. Макаренко. – М.: Физ. и спорт, 1974. – 285 с.
3. 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.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА
ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ
У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк
Витебск, ВГМУ*

Большая интеллектуальная нагрузка студентов в вузе предъявляет высокие требования к состоянию их здоровья. Психическая деятельность – это результат совместных биологических и социальных процессов, а потому здоровым принято считать человека, у которого гармонично развиваются потенциальные, физические и творческие силы [1].

Многочисленные исследования по изучению состояния здоровья студентов высших учебных заведений посвящены большей частью соматическому компоненту здоровья или сводится к статическим данным о наиболее распространенных заболеваниях. Среди подобных работ особый интерес представляют исследования, свидетельствующие о продолжающемся росте нервно-психических заболеваний у студентов вузов в связи с большими интеллектуальными нагрузками. В связи с этим оптимизация эмоционального состояния в целях профилактики возникновения нервно-психического напряжения – одна из важнейших задач для сохранения здоровья студентов.

Цель исследования – исследовать влияние оздоровительной аэробики на эмоциональное состояние студентов.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовали психологическое тестирование: шкала самооценки уровня тревоги Спилберга Ч.Д., Ханина Ю.Л.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились в осеннем и весеннем семестрах 2012 – 2013 учебного года, на базе спортивного зала ВГМУ, со студентками 1 и 4 курса фармацевтического факультета (75 чел.), относящихся к основной и подготовительной медицинской группе. С ноября для них был организован, двух разовый в неделю в течении 1,5 месяцев, цикл оздоровительной аэробики, который проходил во время плановых учебных занятий по физической культуре. В комплексах использовалось музыкальное сопровождение и различные направления аэробики: классическая, кардио, эстетическая аэробика, тай-бо и др.