

Заключение. Таким образом спортивная тренировка, а именно физическая нагрузка во время нее, заметно влияет на функциональное состояние спортсмена, в частности на сердечно-сосудистую систему, вызывая, при этом, либо адаптацию к ней (формирование «физиологически спортивного сердца»), либо нарушения работы сердца спортсменов.

Переход от физиологического состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов к «пограничному», происходит постепенно и тренеру необходимо хорошо знать структурно-функциональные особенности "спортивного" сердца, понимать важность систематического врачебного контроля для предупреждения и профилактики нарушений

Список литературы

1. Городниченко Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма / Э.А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 8–9.
2. Агаджанян, Н.А. Сравнительная характеристика особенностей реакций организма на воздействие различных экстремальных факторов / Н.А. Агаджанян, А.В. Блытов, Т.Е. Батоцыренова // Экология человека. – 2004. – № 2. – С. 3–4.
3. Граевская Н.Д., Гончарова Г.А., Калугина Г.Е. Исследование сердца спортсменов с помощью эхокардиографии // Кардиология. – 1988. – Т. 6 18, № 2. – С. 140–143.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Е.М. Нахаева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическая культура и спорт с момента своего появления служили необходимыми факторами не только анатомо-физиологического развития человека, но и формирования его умственной и психической сферы, его нравственного и эстетического воспитания, формирования норм его социального поведения. Особенно актуальны ежедневные занятия физическими упражнениями для современной молодежи, которая благодаря высоким техническим достижениям освобождена сегодня от физических нагрузок. Учитывая выше изложенное, нами было предпринято исследование по изучению отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: обоснование индивидуальных занятий физической культурой (спортом) в вузовской системе физического воспитания.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели были разработаны анкеты и проведен социологический опрос студентов высших учебных заведений. Участники исследования (250) не являлись студентами факультета физической культуры и спорта, средний возраст респондентов – 19 лет. Было получено и проанализировано около 3000 ответов. В ходе работы изучалась специальная литература, использовалась историческая аналогия и математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. Анализируя полученные ответы, было выявлено, что 75% респондентов получают физическую нагрузку только на занятиях по предмету «Физическое воспитание и спорт» в вузе. Оставшиеся 12% - кроме учебного предмета еще посещают тренировочные занятия по видам спорта, занимаются в танцевальных коллективах и посещают клубы по физической активности, бассейн, увлекаются туризмом и экстремальным спортом и 3% - относятся к специальной медицинской группе. Среди участников социологического опроса 65.3% считают занятия спортом обязательным атрибутом жизни молодых людей, 13.2% - сомневаются с ответом, 17% - равнодушны к физической культуре, 4.5% респондентов, допускают, что можно обойтись без нее. Утреннюю гимнастику применяет 2.4% опрошенных студентов, 84.2% - не используют физическую культуру и спорт в организации своего досуга. По мнению 43.5% получаемая ими физическая нагрузка на занятиях по «Физическому воспитанию и спорту» не является достаточной и эффективной. Было также выявлено, что 74.3%

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.