

бажання здати залік з фізичного виховання; для 9% - ведучим виявився мотив досягнення фізичної досконалості. Експериментально встановлена практична можливість впровадження комплексної методики у структуру навчальних занять.

З метою вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання були розроблені напрямки проведення занять за семестрами. З вересня по листопад заняття проводилися на відкритих спортивних майданчиках та стадіоні (легка атлетика). З листопада по квітень заняття проводилися у тренажерній залі, де студенти мали можливість самостійно обирати справи щодо гармонійного розвитку організму.

Анкетування студентів показало, що основними мотивами, які стимулюють зацікавленість у заняттях фізичною культурою й спортом, є бажання поліпшити й зміцнити здоров'я. Так само заняття фізичною культурою розглядаються як один з ефективних засобів психологічної релаксації, відпочинку й спортивного вдосконалення, створення привабливого зовнішнього вигляду, розширення обсягу рухових дій.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ I КУРСА

Барахтенко Т.А.

Новосибирский государственный технический университет

Плавание является одним из основных компонентов программ по физическому воспитанию во всех образовательных учреждениях страны, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья студентов. К сожалению, как показывает практика, данный вид физкультурной деятельности в рамках дошкольных и общеобразовательных учреждений реализуется не всегда, вследствие чего около 40 % студентов-первокурсников нашего университета относятся к группе «не умеющие плавать».

Программа по физическому воспитанию (ФВ) на I курсе НГГУ включает обязательные занятия по плаванию, лыжным гонкам (юноши), аэробике (девушки). Кроме практических занятий студенты прослушивают курс лекций по ФВ. Важно, что реализация практических занятий проводится на собственных спортивных базах университета.

Плавание является одним из ведущих направлений работы кафедры ФВ. Организация работы со студентами группы «не умеющие плавать» осуществляется посредством проведения практических занятий на отдельной дорожке. Практика работы с данным контингентом учащихся показывает, что внутри вышеназванной группы

следует различать «слабо умеющих» (те, кто умеет немного держаться на воде) и «совсем не умеющие плавать» (те, кто не может держаться на воде). Основным отличием в методике занятий с этой группой является ярко выраженный индивидуальный подход в обучении плаванию, особенно это касается 1 (студенты, у которых полностью отсутствуют двигательные умения и навыки по плаванию) и 2 подгрупп (студенты, у которых наряду с отсутствием двигательных умений и навыков плавания имеются психологические проблемы - боязнь воды, неуверенность в себе и др.).

Группу «не умеющие плавать», со всего потока (7 учебных групп по 25 человек каждая) на одном практическом занятии, составляют в среднем до 15 человек. С данной группой работает отдельный преподаватель, которого назначает старший на отделении.

Практика показала, что внутри этой группы распределение студентов по количественному составу, в среднем на занятии, распределяется следующим образом: 5 человек («слабо умеющих»); 7 человек («совсем не умеющие плавать», 1-ой подгруппы); 2-3 человека («имеющие психологические проблемы»).

Как показывают результаты работы, «слабо умеющие» студенты за 15-17 занятий (в I семестре), в принципе, справляются с основными требованиями, заложенными в модульно-рейтинговой системе контроля успеваемости при обучении плаванию. К данным требованиям относятся: способность проплыть в полной координации способом «кроль на груди» 25м и 50м на время (I семестр) и способом «брасс», «кроль на спине» (II семестр); умение выполнять старт и поворот.

Таким образом, разработанная методика дифференцированного обучения студентов умению плавать может быть рекомендована для использования в практике работы кафедр физического воспитания вузов.

КРИТЕРІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАННІ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Борькін Д.А.

Донецький національний університет

При плануванні навантажень необхідні знання про принципи побудови тренувального процесу, зміст тренувальних навантажень, характеристик рухових здібностей важкоатлета, виражених у кількісних показниках. Технічна майстерність займає особливе місце серед інших компонентів спортивної підготовленості, тому що у виконанні тієї чи іншої вправи виявляються результати фізичної, психологічної, тактичної і теоретичної, тобто всебічної підготовки спортсмена.