

двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте междисциплинарного подхода.

ЛИТЕРАТУРА

6. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

7. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

8. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

9. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

10. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the university // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing students of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. Т-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

УДК 796.015:797.212 (043)

СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Орленко Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель

Старостина Катерина Владимировна,

преподаватель,

Национальный авиационный университет

г. Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит теоретические аспекты подготовки студентов-пловцов. Рассмотрены виды подготовки, такие как общефизическая подготовка на суше и специальная в воде.

Ключевые слова: студенты, плавание, средства, суша, вода.

Abstract. The article contains theoretical aspects of training swimmer students. Considered types of training, such as general physical training on land and special in water.

Index terms: students, swimming, means, land, water.

Плавание – вид спорта, который сегодня становится все более популярным среди сторонников здорового образа жизни. Во время занятий плаванием тратится много энергии и для движения должны быть задействованы те мышцы, которые мало используются при обычных движениях мышц. Кроме того, это жизненно необходимый навык, а также, еще и высокоэффективная нагрузка для всего тела, при которой аэробный потенциал и выносливость организма возрастает.

Также, во время занятий плаванием происходит водная реабилитация, которая отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. А занятия приносят неудержимый поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

Сейчас, в исследованиях большинства современных специалистов утвердились представления о физическом воспитании как о процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых ему в сфере двигательной деятельности

В общей структуре физического воспитания двигательный компонент играет важную роль в развитии физического потенциала молодежи, формировании его жизненно важных умений и навыков. Изучение возможностей применения средств физического воспитания (плавание) для создания условий, оптимизирующих развитие психических и эмоциональных процессов, позволяет говорить об эффективности педагогического воздействия.

Учитывая это, научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация системы физического воспитания молодежи с использованием занятий по плаванию являются актуальным научным направлением в теории и методике физического воспитания.

Большое значение в процессе занятий плаванием имеет развитие специальных физических показателей (координация движений и др.), которые можно улучшать не только в процессе тренировок в бассейне, но и с помощью определенных упражнений в спортивном зале. Они являются наиболее эффективными при правильно построенной программе учебно-тренировочного занятия, вносят разнообразие в тренировочный процесс и способствуют совершенствованию двигательных возможностей студента-пловика. Важно помнить, что любая физическая активность вне стен бассейна должна быть направлена на то, чтобы плыть быстрее и выполнять плавательные движения более рационально.

Одним из инновационных направлений дополнения существующей системы физического воспитания студентов, является реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, которые в совокупности составляют культурологический вектор этого процесса. Результаты проведенных нами исследований позволяют дополнить содержание существующих программ обучения и воспитания студентов конкретными рекомендациями по освоению студентами интеллектуальных ценностей физической культуры и

формированию у них устойчивых стимулов к занятиям физическими упражнениями.

С целью гармоничного развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости) у студентов-пловцов важно подбирать нужные упражнения в воде, но иногда они оказываются менее эффективными, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Различают общую и специальную физическую подготовку пловца. Так, общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития, расширения функциональных возможностей организма и организации активного отдыха студента-пловца (общая физическая подготовка проводится в воде и называется общей плавательной подготовкой).

Как известно, общая физическая подготовка это процесс развития двигательных способностей, которые являются не специфическими для вида мышечной деятельности в плавании, но косвенно влияют на успех в выполнении технических элементов. Этот вид подготовки направлен на общее укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам, которые целесообразно применять в общей физической подготовке студента-пловца, относятся: *на суше* – бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игровые виды спорта; *в воде* – игры с мячом, прыжки в воду и др.

Специальная физическая подготовка студента-пловца представляет собой узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования на суше и в воде, этот процесс направлен на достижение наивысшей специальной работоспособности. При этом специальная физическая подготовка, проводится в воде и называется специальной плавательной подготовкой.

Специальная физическая плавательная подготовка является процессом развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям двигательной деятельности в плавании. К средствам специальной физической подготовки относятся: *упражнения на суше* – на специальных тренажерах (хютель), резине, медицинбол и т. д.; *в воде* – ласты, лопатки, резина и т.д.

Таким образом, общая физическая подготовка студента-пловца проводится на суше и в воде, и располагает следующими основными средствами:

на суше:

- для развития силы – общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног, прыжки, метания, упражнения с отягощениями (величина отягощения подбирается с учетом возраста), выносливости – ходьба, бег;
- для развития скорости – игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол), бег с ускорениями;
- для развития гибкости – гимнастические упражнения для повышения подвижности в суставах, движения и повороты с максимальной амплитудой;

– для развития ловкости - элементы акробатики (стойки, перекуты), простые элементы гимнастики на снарядах, игровые виды спорта.

В воде в процессе занятий по общей физической подготовке студента пловца применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, плавание в ластах и лопатках, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде.

Средствами специальной физической подготовки студента-пловца выступают:

на суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании, для развития специальной гибкости, необходимой для овладения основными способами плавания и повышение функциональной подготовленности в упражнениях, идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10x100 м с тем же интервалом отдыха).

В воде упражнения классифицируются по длине составных частей, способу исполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают выполнения упражнений на коротких отрезках (10, 25 и 50м) и отрезках средних дистанциях (для 200 и 400м – 25, 50, 100, 200, 400м) тренировочную эффективность.

Таким образом, процесс обучения плаванию студентов обеспечивает общую и специальную физическую подготовку, положительно эмоциональное отношение к занятиям, способствует развитию психомоторных, интеллектуальных, психогигиенических и психофизических процессов, а также обеспечивает высокий уровень психического здоровья.

УДК 378.14:371.71 (043)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСЛЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Скидан Инна Владимировна, старший преподаватель,
Свирская Тамара Федоровна, старший преподаватель,
Гейченко Светлана Петровна, старший преподаватель
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физического и психологического состояния здоровья студента являются очень важными составляющими успеваемости и эффективности обучения в высшем учебном заведении. Для быстрой и действенной реабилитации для студентов целесообразно использовать спортивные и подвижные игры, которые являются универсальным способом снятия напряжения, расслабления и усовершенствования своих навыков и умений.