

– для развития ловкости - элементы акробатики (стойки, перекаты), 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.

Ключевые слова: физическое воспитание; спортивные и подвижные игры; физическая культура в ВУЗе, реабилитация.

Abstract. Both the physical and psychological health of the student is very important components of academic performance and effectiveness in higher education. For quick and effective rehabilitation, students should use sport and outdoor games, which are a universal way to relieve tension, relax and improve their skills and abilities.

Index terms: physical education; sport and outdoor games; PE at the university, rehabilitation.

Актуальность темы. В наше время имеет большое значение сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений (ВУЗ), из-за достаточно высоких требований, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди. Здоровым человеком является не только тот, у которого нет заболеваний, а и тот, кто имеет гармоничное психофизиологическое развитие, высокую умственную и физическую работоспособность.

Результаты научных исследований доказали, что уже на начальных этапах обучения здоровых студентов становится все меньше. Повышается процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 60%) и хронических (до 50%) заболеваний. Так 40% студентов имеют дефицит массы тела или же избыточный вес. Среди функциональных отклонений наиболее частыми являются нарушения опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечнососудистой системы; среди хронических патологий: болезни дыхательной, нервной, мочеполовой, а также аллергические заболевания. Большинство этих заболеваний возникает из-за постоянных стрессов и перенапряжений.

Поэтому, занятие спортивными играми является одним из наиболее актуальных и действенных методов восстановления физического и психологического состояния студентов в период учебного процесса.

Цель работы заключается в изучении спортивных игр как средств реабилитации студентов высших учебных заведений (ВУЗ) во время напряженного учебного процесса. Подвижные игры – это универсальный вид физических упражнений, который оказывает положительное влияние на двигательную, эмоционально-волевую и психическую сферу.

Их особенность заключается в постоянной перемене условий двигательной деятельности, что дает возможность включения всех механизмов в процессе контроля и регуляции. Это способствует развитию силы и подвижности нервных процессов. Использование спортивных игр в сочетании с другими физическими упражнениями во время занятий предоставляет высокую эффективность воспитания физических качеств у студентов.

Так, использование спортивных игр на занятиях способствует повышению физической подготовленности студентов, с их помощью можно усовер-

шенствовать важные умения и навыки, а также физические и волевые качества. Надо отметить, что применение различных методов физического воспитания является профилактическим средством по отношению к таким негативным явлениям, как умственное перенапряжение, длительная психическая нагрузка на лекционных занятиях, стресс, состояние тревоги, негативное настроение. В процессе проведения занятий спортивными играми также решается ряд образовательных и воспитательных задач как сотрудничество и взаимопомощь в команде, чувство соперничества и коллективизма. Игровые действия происходят в неожиданно меняющихся внешних условиях, где каждый игрок стремится поставить себя в наиболее выгодное положение и вместе с тем создать больше трудностей для соперника. Изменчивость ситуаций вызывает у студентов постоянную сосредоточенность и ориентацию в пространстве. Это способствует развитию наблюдательности, умения анализировать ситуацию и быстро принимать решения.

Наиболее распространенные и доступные спортивные игры для студентов ВУЗ такие как: футбол, волейбол и баскетбол. При выборе игр важно брать во внимание место проведения занятий их количество, уровень физической подготовки и принадлежность к медицинской группе по состоянию здоровья.

На занятиях с физического воспитания специализации спортивные игры преподаватель вместе со специальными упражнениями также использует и подвижные игры, направленные на физическую, тактическую и техническую подготовку студентов. Усложняя постепенно спортивные игры, вводятся элементы противоборства, предоставляя студентам самостоятельный выбор решений, что дает возможность усовершенствовать нужные навыки. Волейбол и баскетбол, имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий, каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы. В баскетболе это борьба за мяч, в волейболе – важно уметь ставить блок у сетки, а при играх в водной среде – владение разными стилями плавания. В основном, спортивные игры должны соответствовать потребностям и интересам занимающихся, иметь свободу выбора решения задач и направленность на процесс деятельности с целью получения удовольствия от игры.

Выводы. Таким образом, спортивные игры как средство восстановления и совершенствования физической подготовки и физического развития на занятиях решает образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи физической культуры; помогает на время отвлечься от текущих проблем, преодолеть стрессовые периоды и увеличить эффективность процесса обучения в ВУЗе. Активное использование игровых видов спорта помогает студентам не только расслабиться, но и способствует развитию ряда различных навыков и умений.

ЛИТЕРАТУРА

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

12. Скворцова С. О. Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.
13. 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.
14. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
15. <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

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Вржесневский И.И.,

*кандидат наук з физического воспитания и спорта, доцент,
заведующий кафедры физического воспитания и
спортивной подготовки,*

*Дейнеко И.В., старший преподаватель,
Ракитина Т.И. старший преподаватель,
Национального авиационного университета
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья посвящена исследованию фактора «отношения» студентов к занятиям физическими упражнениями во взаимосвязи с самооценкой физических возможностей. Сделана попытка выявить влияние самооценки индивидуальных возможностей на формирование или коррекцию отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты на восемь вопросов анкеты и методического задания МКР, касающихся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования высказано предло-