

*Кузьмина А. В., Коптур Д. В.*

## **ПЛАВАНИЕ КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь*

В вузе физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, так как является областью удовлетворения жизненно-необходимых потребностей в двигательной активности. В связи с угасанием интереса студентов к стандартной программе по физической культуре, на основании опроса студентов в 1991 г. Ученым советом БГЭУ было принято решение о коренном изменении организации физического воспитания. Благодаря чему с 1995 г. начался эксперимент по организации проведения занятий согласно спортивным приоритетам студентов.

Существует ряд объективных причин, позволяющих рекомендовать плавание как один из основных видов, направленных на оздоровление, формирование профессионально-прикладных навыков и умений, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

В связи с вышесказанным была разработана рабочая программа по специализации плавание, посредством которой предполагается решение следующих задач:

1. Обучить жизненно-необходимому навыку, совершенствованию плавательной подготовки, дальнейшего роста спортивного мастерства, спасению жизни людей на воде.

2. Создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формированию потребностей в физическом совершенствовании.

3. Приучить студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями.

4. Обеспечить недельный минимум двигательной активности с целью поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности.

5. Развитие уровня функционального состояния организма.

6. Формирование профессионально-прикладных навыков и умений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.

Созданная программа предназначена для занятий со студентами основного медицинского отделения, а так же для студентов подготовительного и специального медицинского отделения после соответствующего заключения медицинской комиссии.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, теоретической, специальной и общей физической подготовке в соответствии с годами обучения (1, 2 курс).

Для учебных занятий по плаванию студенты распределяются на группы по 16–20 человек. Группы формируются с учетом состояния здоровья, общей физической и плавательной подготовленности занимающихся. Занятия проходят два раза в неделю по 90 минут.

В соответствии с рабочей программой студенты первого курса изучают спортивные способы плавания: кроль на спине и груди, брасс и баттерфляй, изучают технику выполнения стартов и поворотов.

На втором году обучения студенты совершенствуют и углубленно изучают рациональные способы спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Завершается двухгодичный курс освоением студентами навыков оказания помощи пострадавшим на воде, транспортировки утопающих и оказанию первой помощи. За период курса обучения студенты принимают участие в соревнованиях, а позже и судействе.

По мере освоения изучаемого материала оценивается уровень технической подготовленности:

- проплывание с оценкой техники 10–15 м каждым способом плавания;
- проплывание 50 м с оценкой техники стартов и поворотов всеми способами;
- проплывание 100 м всеми способами без учета времени;
- проплывание 200 м комплексным плаванием;
- проплывание 400 м любым способом (без учета времени);
- спасение утопающих различными способами с оценкой техники.

С целью комплексной оценки подготовленности, занимающихся по данной программе нами было проведено исследование, в котором приняли участие 30 студенток среди них 15 девушек первого курса (возраст 17 лет) — новичков и 15 девушек второго курса (возраст 19 лет), занимающихся по данной программе второй год.

Результаты исследования показали положительное влияние на рост личных достижений студентов при сдаче силовых и легкоатлетических нормативов, а так же позволило повысить показатель средних величин по физической подготовленности и имело положительную тенденцию развития физического и функционального состояния.

*Таблица*

**Комплексная оценка подготовленности студенток (усл. ед.)**

Курс	Физическое развитие	Физическая работоспособность	Физическая подготовленность	Плавательная подготовленность
1	2,5	3,5	3,6	3,7
2	2,9	3,7	3,7	4,4

По результатам проведенного нами исследования было установлено, что предлагаемая нами учебно-тренировочная программа соответствует требованиям государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура, способствует формирования устойчивой мотивации в здоровом образе жизни.