

Н.Н. Афёнова  
Научный руководитель ст. преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*  
*E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы**

Проблемы физического воспитания формируются в соответствии с потребностями современного общества в физическом и духовном совершенствовании студентов. Необходимостью заинтересованности молодых людей к разным видам физкультурной деятельности: образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной.

Рекреативное плавание нацелено на совершенствование физического и психоэмоционального состояния студентов, которое осуществляется путем развлечений и досуга с использованием различных средств. Как правило, самостоятельные занятия носят не регулярный характер, которые проходят не чаще двух раз в неделю. Необходимо улучшать навыки в плавании, тем самым они будут способствовать поддержанию определенного уровня здоровья и закаливания.

Реабилитационное (лечебно-оздоровительное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся и видом занятий. К этой группе относятся люди имеющие ухудшения либо нарушения в состоянии здоровья. Осуществляется с помощью специальных упражнений, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистой системы), а также после травм или перенесенных операций. Специальные упражнения в плавание дополняются методиками общеукрепляющего характера направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков [1].

За счет выполнений физических упражнений улучшаются физиологические процессы, совершенствуется строение, деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Физические упражнения являются профилактикой ряда функциональных расстройств и заболеваний человека.

Рекомендации осуществляются в вузах на основе научно-методической литературы. Все это происходит с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности студентов, а также учитывается характер и условия труда в дальнейшей работе.

Между предполагаемыми результатами учебной программы по физической культуре и ее практической деятельностью возникают разногласия. В связи с этим педагоги ищут, составляют новые формы и методы физического воспитания, изучают интересы молодежи в занятиях разных видах спорта, разрабатывают возможные способы их внедрения в учебный процесс [2].

Базовым принципом учебного заведения является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Подход строится с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Распределение происходит по индивидуальным особенностям состояния здоровья, состоящая из основной, подготовительной и специальной группы [3].

На основании результатов анкетирования выделяются мотивы и потребности учащихся в различных формах и видах занятий физической культуры.

Большинство опрошенных (51%) считают, что занятия физической культурой и спортом важны для укрепления здоровья, 46% студентов считают, что занятия физической культурой основано на желании быть физически развитыми, 19% видят в этом улучшение самочувствия, 14% полагают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе, и только 7% предполагают о высоких достижениях в спорте.

## Секция 38. Физкультура и спорт

Следует отметить низкую заинтересованность в физических занятиях. Это вырежется в том, что многие выбирают занятия в спортивных секциях (клубах) и секционные занятия в вузе, отдают предпочтение самостоятельным занятиям или желание увлечься избранным видом спортом.

Наиболее распространённым видом физкультурно-спортивной деятельности среди студентов являются оздоровительные виды плавания. Плавание – эффективное средство профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение упражнений в воде в горизонтальном положении (медленное плавание) облегчает работу сердца и кровообращения, снижает частоту сердечных сокращений. Длительное плавание, облегчает работу сердца за счет удлинения диастолической паузы, а также замедляет пульс. [6]. Тренировки в плавании повышают функциональную выносливость вестибулярного аппарата, улучшают ощущение равновесия [7].

На втором месте по значимости занимают спортивные игры: атлетизм, различные виды борьбы, легкая атлетика, а также вид спорта (гимнастика, теннис и т.д.).

Таким образом, различные виды физической культуры такие, как оздоровительное плавание, спортивные игры и атлетизм являются наиболее распространёнными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Повышение физического развития и подготовленности студентов возможно за счет применения упражнений, методик взятых из различных видов спорта. Для рационального использования учебно-тренировочного времени необходима разработка организационно – методических аспектов проведения занятий тренировочной, общеразвивающей и оздоровительной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. / Н.Ж. Булгакова – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 400с.
2. Шульга Л.М. Оздоровительное плавание: Учебное пособие. /Л.М. Шульга – К.: Олимпиада, 2008. – 232с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И.В. Муравов – К.: Здоровья, 1989. – 272с.
4. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. / М.Я. Виленский / Теория и практика физической культуры.- 1984. -№10.-С. 39-42.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. [для ф-тов физ. Культуры пед. вузов и университетов Беларуси, Украины, Российской Федерации] / И.Л. Ганчар. – Минск.: Экоперспектива, Четыре четверти, 1989. – 352с.
6. Виру А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1984. -№9,-С. 16-19.
7. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы. / В.К. Волков / Теория и практика физической культуры. - 1996.-IV ч 12.-С.45-47.