

## **ПРОБЛЕМЫ УЧАСТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (на примере региона)**

**Беспугчик В.Г.**

Как показали исследования, в последние годы наметилась тенденция выбывания студентов из физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, снижается участие студентов в занятиях физическими упражнениями, активность в организаторской, пропагандистской, инструкторско-педагогической деятельности.

Студентами старших курсов более критически, чем младших оцениваются содержательный и функциональный аспекты занятий физической культурой, их связь с профессиональной подготовкой.

Наблюдается недооценка студентами таких факторов, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей, что в определенной степени связано со снижением образовательно-воспитательных возможностей занятий и мероприятий, ограниченностью педагогических воздействий.

При изучении вопроса, что студентам нравится в учебных занятиях по физвоспитанию, среди основных отмечались:

- эмоциональность занятия;
- содержательность занятия;
- организация;
- возможность подвигаться;
- посоревноваться;
- личность преподавателя физвоспитания.

У юношей ведущим фактором занятия являются - возможность подвигаться, поиграть в подвижные игры (спортивные). У девушек ведущим фактором занятия являются - эмоциональная сторона, организационная, а также двигательная.

Активно досуг проводят только 26% (из них большая часть студентки). Из числа незанимающихся физической культурой 71% не определились, хотели бы они ею заниматься или нет, а 20% вообще над этим вопросом не задумываются, т.к. считают это не нужным.

Существующие проблемы требуют внесения корректив в соответствующие дисциплины для подготовки специалистов.

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

**Дьяконов Е.П.**

Ловкость определяется способностью занимающегося быстро овладевать движениями и способностью быстро пререстраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся об-

становки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и особенно при выполнении сложных упражнений.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать самые разнообразные упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительные нервные напряжения. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать лучше в начале основной части занятия после выполнения упражнений на гибкость.

Для воспитания ловкости, как способности быстро и целенаправленно перестраивать двигательную деятельность, рекомендуется выполнять физические упражнения, связанные с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Однако надо учитывать, что упражнения, направленные на воспитание ловкости, ведут к быстрому утомлению занимающихся.

Поэтому советуем при выполнении комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости, использовать интервалы отдыха для полного восстановления организма занимающегося.

## **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

**Дьяконов Е.П., Кудрицкий В.Н.**

Выносливость - это способность организма прогнать утомлению при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуем в тренировочном процессе постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения: с отягощениями; с преодолением собственного веса и веса партнера; в висах; в упорах; на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него; динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору. Систематические и регулярные тренировки путем постепенного увеличения времени занятий