

шить задачу психофизической подготовки студентов к специальной деятельности. Для этого требуется определенная направленность физического воспитания в соответствии с особенностями каждой профессии, выражающейся профессионально-прикладной физической подготовке занимающихся студентов.

Для повышения уровня профессионально-прикладной деятельности студентов технических вузов мы предлагаем увеличить объем занятий физической культурой и спортом до 8 часов в неделю и проводить их на всех курсах обучения; использовать спортивные мероприятия во внеурочное время; целенаправленно формировать профессионально важные качества личности инженера в соответствии с требованиями современного производства; приобретение профессионально важных знаний, навыков и умений в области производства путем специальных воспитательных мероприятий специфических для физического воспитания. Нами доказано, что комплекс профессионально важных физических и психических качеств для инженера любого профиля эффективно формируется в процессе широкого использования физических упражнений и видов спорта на выносливость: бег на средние и длинные дистанция, туризм, плавание, гребля, велоспорт, спортивные игры, а также различных упражнений, выполняемых на тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании, направленных на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ, НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ

А. Д. Скрипко, В. Н. Кудрицкий, Е. П. Дьяконов

*Минская политехническая академия,
Брестский политехнический институт*

Первая сложность начального обучения плаванию в вузе состоит в том, что невозможно, как правило, составить расписание по-

сещения арендуемого бассейна учебными группами, как этого хотелось бы кафедре, и ограниченностью времени аренды. В связи с этим бассейн посещается академическими группами с различным уровнем плавательной подготовки студентов в одной группе: не умеющие плавать; держащиеся на воде и умеющие плавать. Перед занятиями в бассейне надо распределить студентов группы на три подгруппы, в соответствии с умением плавать.

Все, не умеющие плавать, считают, что для того чтобы уметь, надо овладеть какой-либо техникой плавания. Но основой умения плавать является умение правильно дышать на воде. В отсутствие воды этому надо обучать на суше. Упражнения на суше формируют правильное дыхание, акцентируя умение делать долгий выдох и резкий, быстрый вдох. Овладев техникой дыхания без контакта с водой, необходимо перейти к обучению дыханию с использованием имеющихся в каждом доме или общежитии таза с водой, душа или ванной. Температура воды должна быть около 30°C с постепенным, от занятия к занятию, снижением до 20-22°C. Здесь обучаемый должен добиться:

- не бояться попадания воды на лицо и не вытирать его руками, даже если вода попадает в глаза,
- умение делать выдох в воду по желанию быстро или медленно, а вдох резко и сильно, на границе воды и воздуха;
- выполнять слитно, органично вдох - выдох. Важно убедить обучаемого настойчивости и терпению при обучении дыхательным упражнениям без воды и в воде.

Многолетний опыт показывает, что после овладения правильным дыханием на суше, новичок гораздо быстрее осваивает правильное дыхание на воде, на месте и в движении. В дальнейшем он без труда находит рациональные движения руками и ногами, удерживающие его на поверхности воды и подвигающие его вперед. Даже после того, как студент овладеет навыкам плавания, полезно по-

вторять дыхательные упражнения на суше и в воде. Это поможет ему полноценнее и рациональнее осваивать спортивные способы плавания.

НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

А. Д. Скрипко, В. Н. Кудрицкий

*Минская политехническая академия,
Брестский политехнический институт*

Одной из важных проблем физического воспитания студентов занимает вопрос научного обоснования эффективного сочетания различных форм и методов организации учебного процесса, направленных на практическое выполнение программных требований.

Программа по физическому воспитанию студентов предусматривает занятия по различным видам спорта. Такое разнообразие, многогранность и сложность контрольных нормативов при очень малом лимите времени, отведенного на занятие, требует эффективного планирования процесса обучения. Поэтому кафедры физвоспитания и спорта вузов на практике применяют различные варианты сочетания учебного материала.

Целью настоящей работы явилось выявление эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов при различных формах прохождения программного материала и обоснование оптимального соотношения разделов программы в процессе физической и профессиональной подготовки студентов. В результате наших наблюдений было установлено, что наиболее эффективной формой прохождения учебного материала является вариант, в котором в комплексном сочетании в одном занятии проводится обучение и совершенствование в нескольких видах спорта и отводится время