

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации
Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания Евразийской ассоциации университетов
Министерство по физической культуре, спорту и туризму
Удмуртской Республики
ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет»

**ПУТИ И ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
«СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»**

**Материалы Всероссийской
научно-практической конференции**

27–28 октября 2011 г.

Ижевск 2011

УДК 796.011.2

ББК 75.4(2)

П90

Редакционная коллегия:

В. В. Новокрепцов, доктор педагогических наук, доцент (ответственный за выпуск); *И. В. Краснов*, *В. А. Уваров*, *С. С. Стрелков*, *К. М. Сабирова*, *А. Р. Сираева*

Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (27–28 октября 2011 г.). – Ижевск, 2011. – 232 с.

В сборнике в авторской редакции представлены материалы, обобщающие практический опыт в организации работы по реализации стратегии на уровне региона, муниципальных образований, конкретных физкультурно-спортивных организаций, а также результаты конкретных педагогических исследований по выявлению эффективности методов, средств и форм организации этой работы в образовательных учреждениях и по месту жительства населения.

Материалы подготовлены кафедрой спортивного менеджмента ИжГТУ, работниками Министерства по физической культуре, спорту и туризму УР. Сборник адресован работникам органов управления по физической культуре и спорту, специалистам физкультурно-спортивных организаций всех форм собственности, педагогам по физической культуре, директорам школ, преподавателям средних и высших учебных заведений, тренерам, студентам, научным и работникам.

УДК 796.011.2

ББК 75.4(2)

луприседания. Зато вполне допустимо выполнение тех упражнений, что действуют на определенную часть ног – от голени до бедра;

– если имеются геморроидальные узлы, приседать в таком случае категорически запрещено.

Проанализировав изложенное, можно с полным основанием считать, что калланетика – важное средство всестороннего физического развития и укрепления здоровья студентов. Она является хорошим дополнительным средством в их физическом воспитании. Поэтому в практической работе по физическому воспитанию мы широко используем калланетику как новое средство физической подготовки для студентов.

Е. В. Исупова

О. В. Кононова

ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск

Умение плавать и обучение плаванию студентов 1-го курса УдГУ

По данным Всероссийского общества спасания на водах с начала 2011 г. в Российской Федерации утонуло уже более 3,5 тыс. человек. Не редко причиной гибели людей на воде является неумение плавать. Несмотря на это лишь в немногих школах плавание включено в школьную программу как обязательный предмет. Вследствие этого, плавательная подготовленность студентов поступивших на 1-й курс УдГУ, находится на низком уровне. Более 20 % студентов плавают плохо или не умеют плавать совсем.

С целью определения уровня плавательной подготовленности студентов, поступивших в УдГУ на неспортивные факультеты, ежегодно проводится сдача зачета по плаванию. Зачетные требования предусматривают проплавание дистанции 50 м вольным стилем без учета времени (таблица).

В результате удается выявить плохо плавающих (менее 50 м) и не умеющих плавать с целью их дальнейшего обучения плаванию.

Динамика результатов сдачи зачета

Учебные годы	Сдали, %	Меньше 50 м, %	Не умеют, %	На обучение, %
2006/07	75,8	6,2	18,0	24,2
2007/08	77,1	5,3	17,6	22,9
2008/09	77,9	5,1	17,0	22,1
2009/10	79,1	5,8	15,1	20,9
2010/11	79,5	4,6	15,9	20,5

Из данных, представленных в таблице, видно, что наблюдается некоторое увеличение количества студентов, сдавших зачет. Так, в 2006/07 уч. г. норматив по плаванию сдали 75,8 % студентов, а в 2010/11 уч. г. – 79,5 %.

Соответственно уменьшилось количество студентов, нуждающихся в обучении плаванию, с 24,2 % в 2006/07 уч. г. до 20,5 % в 2010/11 уч. г.

В результате опроса 112 студентов из числа нуждающихся в обучении установлены причины их неумения плавать:

- 57 % – это студенты из сельской местности, где отсутствуют условия для обучения;
- 19 % считают причиной испуг в детстве, страх перед глубиной;
- 33 % опрошенных студентов указывают, что их родители не считают умение плавать жизненно необходимым навыком.

Кафедра физического воспитания УдГУ предоставляет возможность начального обучения плаванию. Для обучения формируются группы по 15 человек. Курс ускоренного начального обучения плаванию состоит из 8–10 занятий. Цель курса приобретение студентами навыка плавания в кратчайшие сроки и сдача зачета по плаванию. Кроме того, занятия плаванием являются эффективным средством оздоровительного воздействия на организм занимающихся, повышения работоспособности, удовлетворения двигательных потребностей.

Методика ускоренного начального обучения плаванию состоит из двух этапов:

1. Обучение навыку удержания на поверхности воды.

Основным является раннее применение подготовительных упражнений: погружений, ныряний, прыжков и скольжений, что позволяет быстрее преодолеть страх. У студентов это, в первую очередь, боязнь войти в воду и удерживаться на поверхности воды в безопорном положении в мелкой части бассейна, а также боязнь глубины. Большое значение на первом этапе имеет психологическая подготовка, направленная на снижение стрессовых реакций в этот период и воспитание уверенности в себе. Продолжительность первого этапа составляет 1–3 занятия. После освоения скольжения в воде можно переходить ко второму этапу.

2. Обучение передвижению в воде любым способом.

Выбор способа плавания зависит от способностей студента усваивать те или иные плавательные навыки. Подавляющая часть обучаемых студентов быстрее всего осваивает плавание кролем на спине. Обучение этому способу плавания, в отличие от обучения так называемым облегченным способам плавания (таким, как «по-собачьи», «саженками» и т. п.), не противоречит дальнейшему обучению спортивным спо-

собам плавания. Также известно, что переучивание занимает значительно больше времени, чем обучение сразу спортивным способам плавания. Как показывает практика, качество и сроки обучения плаванию во многом зависят от способности человека осваивать плавательные навыки.

Следует отметить, что обучение студентов в группе является более эффективным, чем индивидуальное обучение. Обучаясь в группе таких же не умеющих плавать, быстрее преодолевается психологический барьер и стеснение.

К окончанию курса обучения у студентов развивается способность удерживаться на плаву продолжительное время и умение преодолевать дистанцию 50 м изученным способом.

Мы считаем, что на кафедре физического воспитания УдГУ проблеме обучения плаванию уделяется большое внимание:

- степень овладения навыком плавания контролируется на 1-м курсе;
- занятия плаванием являются обязательными для студентов, не владеющих этим навыком;
- в настоящее время в обучении плаванию нуждаются 20,5 % студентов 1-го курса;
- методика освоения плавательного навыка, используемая в УдГУ, позволяет успешно решать проблему обучения плаванию студентов.

В. Г. Лазаренко, кандидат медицинских наук, доцент

А. В. Игнатьев, студент

ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет»

Возможности объективного распределения по группам для спортизированного физического воспитания в вузе

Увеличение эффективности физического воспитания в сочетании с формированием его привлекательности – важнейшая задача современной системы образования. Привлекательность может быть значительно повышена при активном применении на занятиях методик конкретного вида спорта, т. е. путем спортизации физического воспитания. Говоря об этом, нужно, прежде всего, помнить, что спорт – это не просто интересная двигательная активность, это также серьезные физические нагрузки, потенциально угрожающие еще не окончательно сформировавшемуся организму студентов первых курсов. Поэтому уровень здоровья занимающихся спортом должен обязательно соответствовать требованиям именно спорта. Однако известно, что квалифицированно