

Плавательная культура представляет собой совокупность способов плавательной деятельности человека. А плавательная деятельность – процесс материализации плавательных идей. Например, для материализации двигательной идеи «переплыть реку» необходимо осуществить плавательную деятельность, для чего человеку нужна плавательная культура (он должен владеть способами плавания).

Обучение плаванию детей рационально начинать с дошкольного возраста. Причем наиболее эффективны занятия с детьми старшего дошкольного возраста. Это объясняется возрастными физиологическими и психологическими особенностями детей.

Программа УДО содержит плавание, как обязательный вид физических упражнений. В учебной программе плавание относится к спортивным упражнениям, которые включены в содержание «Обучение движениям и воспитание физических качеств» образовательной области «Физическая культура». Содержание учебной программы дошкольного образования включает в себя подготовку воспитанников к плаванию и заключается в том, чтобы научить, как минимум уверенно и безбоязненно держаться на воде, перемещаться с помощью простейших движений и плыть свободным способом, содействуя оздоровлению и закаливанию, обеспечивая всестороннюю физическую подготовку.

Плавание – жизненно необходимый навык. Поэтому оно входит в число основных средств системы физического воспитания, в процессе которого формируется физическая культура. Полноценное всестороннее развитие и формирование физической культуры воспитанников старшего дошкольного возраста невозможно представить без формирования таких ее компонентов как: знания (представления), двигательные умения и навыки, физическая подготовленность, потребностно-мотивационно-ценностная сфера.

Плавательная культура личности имеет свою структуру, под которой понимается количественный состав её элементов и строение – связи и отношения между этими элементами, их внутренняя организация, упорядоченность. Она включает: плавательные знания (представления); плавательные умения и навыки; физическую подготовленность в плавании; плавательные потребности, мотивы и ценности.

***П. В. Примаченко***

*Науч. рук. В. А. Боровая,*

*ст. преподаватель*

## **ВИДЫ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ КОПЬЕМАТЕЛЕЙ**

В последнее время внимание имитационным упражнениям уделяется все меньше и меньше внимания. Связано это с тем, что вопросы силовой и скоростно-силовой подготовки метателей копья как-то незаметно вышли на первое место, явно опережая техническое совершенство. Объяснение довольно простое: заниматься со штангой несравненно легче, чем кропотливо работать над техникой, да и эффект, особенно на первых порах, от упражнений с отягощениями довольно большой.

Цель исследования – выявить основные виды имитационных упражнений, с помощью которых копьеметатели совершенствуют свою технику.

Собственный практический опыт позволил выявить основные виды имитационных упражнений:

Имитационные упражнения с резиной:

1. Упражнение для отработки финального усилия;
2. Упражнение для отработки скрестных шагов, а также финального скрестного шага;
3. Упражнение для правильной постановки левой ноги;
4. Упражнение для максимальной амплитуды правой руки в финальном усилии;
5. Упражнение для правильной постановки правой ноги в скрестных шагах.

Имитационные упражнения на шведской стенке:

- Упражнение для выхода на левую ногу в финальном усилии;
- Упражнение для максимальной работы правой руки в финальном усилии.

Имитационные упражнения с грифом:

1. Упражнение для отработки скрестных шагов перед финальным скрестным шагом;
2. Упражнение для отработки финального скрестного шага;
3. Вытягивание грифа стоя и лёжа для максимальной амплитуды правой руки во время броска.

Имитационные упражнения с дисками от штанги 5 кг и 15 кг:

1. Упражнение для правой руки (5 кг), отработка захвата копья;
2. Имитация максимальной амплитуды правой руки во время броска;
3. Упражнение для отработки скрестных шагов (диск 15 кг в руках над головой)
4. Отработка захвата, а также работы всей правой стороны во время финального усилия. Диск от штанги 15 кг держа 2-мя руками.

Применение имитационных упражнений в тренировке метателей копья позволяет оптимизировать техническую подготовку, что в свою очередь ведет к стабилизации основного соревновательного упражнения и способствует улучшению спортивной результативности.

**Л. В. Старовойтова**

Науч. рук. **В. Н. Старченко,**

канд. пед. наук, доцент

## **О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТОМ В ПОДТЯГИВАНИИ В ВИСЕ И ВЕСОМ ТЕЛА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Исследование взаимосвязи между максимальным количеством подтягиваний в вися на перекладине и весом тела студентов факультета физической культуры представляет собой научно-прикладную задачу.

Исследование проводилось нами с использованием метода тестирования и метода корреляционного математического анализа. В исследовании проведенном нами в декабре 2018 года приняли участие 54 студента мужского пола 1–4 курсов факультета физической культуры ГГУ им. Ф.Скорины.

Студенты после взвешивания на медицинских весах (р, кг) и неутомительной разминки выполняли подтягивание в вися на высокой перекладине на максимальное количество повторений (n). Данные измерений заносились в протокол. Далее по формуле  $F_{max} = P \cdot (0,969 + 0,03 \cdot n)$  вычислялась максимальная сила мышц участвующих в подтягивании, и определялся уровень подготовленности студента в подтягивании в вися  $a = F_{max} / P^{0,667}$  [1, с. 157–160]. Усредненные результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Усредненные результаты исследования

Показатели	Вес тела (р, кг)	Количество подтягиваний (n)	$F_{max}$ (кг)	Уровень подготовленности в подтягивании (a)
Среднее (Хср)	75,65	13,74	104,20	5,82
Сигма (δ)	10,26	6,08	18,45	0,78

Коэффициент корреляции составил  $r = -0,15$ . Что позволяет заключить, что исследуемая зависимость является очень слабой обратной статистической. Уравнение регрессии этой зависимости имеет вид:  $Y = -0,091x + 20,65$ .

Таким образом, можно констатировать, что вес тела студентов факультета физической культуры весьма незначительно влияет на результат подтягивания в вися на высокой перекладине.