

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
достижения теории и практики
физической культуры
на современном
этапе**

*Материалы VI Международной
научно-практической конференции*

г. Минск, 30–31 октября 2008 г.

Минск 2008

УДК 796.0
ББК 75
3467

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Редколлегия:

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы БГПУ *В.Е. Васюк* (отв. ред.);

доктор философских наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы БГПУ *В.А. Пономарчук*;

кандидат филологических наук, доцент, декан факультета народной культуры БГПУ *М.М. Круталевич*;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы БГПУ *В.А. Винник*;

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы БГПУ *Д.И. Барановская*

Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики
3467 физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. В.Е. Васюк (отв. ред.), В.А. Пономарчук, М.М. Круталевич и др. – Минск : БГПУ, 2008. – 197 с.

ISBN 978-985-501-651-0.

В сборнике актуализируются вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ), состояния здоровья, физического статуса студентов. Рассматриваются подходы, идеи и перспективы решения проблем оздоровления обучающихся средствами физической культуры, студенческого спорта в учебных заведениях. Предлагаются пути совершенствования двигательной деятельности, формирования потребностей и интересов студентов в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются вопросы подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов.

УДК 796.0
ББК 75

ISBN 978-985-501-651-0

©БГПУ, 2008

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В.Е. Васюк (БГПУ, г. Минск)

В исследовании проблем физической культуры в педагогическом плане одно из ведущих мест следует отвести анализу понятия здорового образа жизни. Данный термин начал приобретать категориальный характер, а его содержание – превращаться в предмет теоретического анализа, главным образом в последнее время. Это связано, во-первых, с возрастанием роли здоровья и физической культуры в развитии и функционировании человеческого фактора в жизни социума, а во-вторых, с разработкой на общесоциологическом уровне категории образа жизни вообще и здорового образа жизни в частности. Именно в этих условиях возникли теоретически и практически значимые вопросы о месте физической культуры в образе жизни и о том, какими чертами сегодня характеризуется здоровый образ жизни людей, какие конкретные аспекты, стороны человеческой жизнедеятельности его составляют.

В настоящее время в литературе стало практически общепринятым понимать под образом жизни совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Определяя эту категорию как систему действий, восприятия и мышления отдельных людей и общественной группы в разных областях жизни, а также как нормы, ценности и стереотипы поведения, которые стали элементом повседневной деятельности и человеческих переживаний, следует подчеркнуть, что они взаимосвязаны и представляют собой целостную систему, предполагающую взаимодействие ее элементов. Эта система обладает особыми свойствами, которые отсутствуют у составляющих ее частей, взятых в отдельности.

Процессы возрастания роли физической культуры и спорта в современном образе жизни, их растущее влияние на все структурные компоненты последнего – труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность – и в то же время повышение значения и ценности здоровья в функционировании и совершенствовании человеческого фактора находят отражение в том внимании, которое сейчас все больше уделяется теоретическим и практическим аспектам здорового образа жизни.

Иногда понятие здорового образа жизни рассматривается только как деятельность, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей. Такая постановка вопроса, на наш взгляд, не верна уже потому, что само понятие здоровье предполагает благополучие человека не только в «физическом», биологическом, но и в социальном плане.

здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры, знания о функционировании систем организма в условиях физических нагрузок.

Модуль практической подготовки включает деятельность преподавателя по созданию основы техники выполнения физических упражнений, воспитанию физических качеств и деятельность студентов по овладению техникой выполнения физических упражнений на учебных и самостоятельных занятиях по совершенствованию двигательных умений и навыков.

Модуль спортивно-технической подготовки включает деятельность преподавателя по созданию основы техники выполнения спортивных упражнений и формирования мотивации у студентов для активного участия в спортивной жизни факультета, университета.

Модуль организационный состоит из деятельности преподавателя по организации учебных занятий, включающих разделы учебной программы физической культуры с учетом материально-технической базы нашего университета.

Модуль методической подготовки обеспечивает формирование у студентов профессионально-прикладных умений по физической культуре.

Рейтинговый контроль включает совокупность оценок по 7 компонентам: 1) посещаемость, выраженная в процентном соотношении; 2) профессионально-прикладная физическая подготовка, студентам предлагается на выбор блок заданий на десять уровней (оценивается качество проведения задания, владение терминологией, соблюдение требований к выполнению упражнения, использование нетрадиционных форм, методов и творческий подход в решении задачи); 3) участие в спортивных соревнованиях и в спортивно-массовых мероприятиях; 4) дополнительные занятия в группах спортивного мастерства и самостоятельные занятия; 5) участие в студенческих конференциях, проведение научно-исследовательских работ, представление авторских программ и дневника самоконтроля самостоятельных занятий физическими упражнениями; 6) физическая подготовленность; 7) мониторинг физической подготовленности на протяжении учебы.

Для оценки результатов по видам учебной деятельности в системе рейтингового контроля применяется 10-балльная шкала.

Мониторинг свидетельствует о положительной динамике по всем компонентам, составляющим физическую культуру личности студента. Средний балл в весеннем семестре по физической подготовленности увеличился на 14 %. Заметно увеличился рейтинг участия в соревнованиях за факультет в зависимости от вида спорта. Количество занятий, пропущенных по болезни и заявкам, снизилось на 3,8 %. Активизировалось участие студентов в дополнительных занятиях в спортивных секциях по игровым видам спорта и в тренажерном зале – для совершенствования двигательных умений и навыков.

При использовании модульно-рейтинговой технологии обучения для оценки знаний и умений студентов по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование. Физическая

культура» можно сделать вывод, что применение модульно-рейтинговой технологии обучения на факультете повысило эффективность учебного процесса и способствовало формированию у студентов интереса к систематическим занятиям физической культурой в вузе, а также во внеучебное время. Это отразилось в ряде показателей: в уровне организационно-методической подготовки; в общей успеваемости; посещаемости занятий; в уровне и темпах прироста спортивно-технической подготовленности студентов; в формировании личностных и социальных значимых мотивов.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

А.В. Давидович, Е.В. Юхновская (БГПУ, г. Минск)

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом.

Существуют три формы самостоятельных занятий: 1) ежедневная утренняя гимнастика; 2) ежедневная физкультпауза; 3) самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2–3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в рабочее состояние. Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.), в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, аэробикой, шейпингом, оздоровительным бегом, лыжными прогулками.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость: чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Соблюдение правил личной гигиены способствует повышению эффективности занятий. Личная гигиена включает в себя: гигиену одежды и обуви, рациональный режим дня, уход за полостью рта и телом, отказ от вредных привычек.

Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. Приемы самоконтроля должны быть простыми и доступными. В него должны входить: сон, аппетит, желание заниматься бегом, пульс, масса тела. Все эти аспекты должны учитываться при самостоятельных занятиях, так как это поможет проследить эффективность или неэффективность ваших занятий.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма.

Положительного результата в самостоятельных занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность объема самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

САМОМАССАЖ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В.М. Кишкурно (БГПУ); С.А. Жмуровский (МИУ); Ю.Н. Пауков (БГПУ, г. Минск)

Как метод излечения многих заболеваний и в качестве оздоровительного массажа применялся с глубокой древности. Первые упоминания о нем можно встретить в древнекитайском трактате «Конг-фу» (искусство человека), составленного 2698 г. до н.э., ведической Аюрведе (знание жизни) 1600 до н.э. Массаж использовали в Древнем Египте, Греции, Риме, Абиссинии, Нубии. В Западной Европе пробуждение интереса к массажу произошло в эпоху Возрождения как лечебному и косметическому средству. В конце XIX века прогрессивно развился спортивный массаж как средство успешной подготовки атлетов к соревнованиям и для быстрого снятия утомления. Появляются работы по научному обоснованию методики и применению массажа при занятиях различными видами спорта.

В настоящее время массаж по праву занимает одно из ведущих мест как средство профилактики и лечения заболеваний, в том числе и в студенческой среде. В ходе анкетирования, темой которого было «Отношение студентов к здоровому образу жизни» был проведен опрос студентов БГПУ в количестве 561 человек 1-го и 4-го курсов и студентов МИУ в количестве 349 человек 1-го курса, в прочем был задан вопрос «Используете ли вы для улучшения своего состояния массаж?» 38 % юношей и 41 % девушек ответили, что они используют массаж, но редко. В исследовании, проведенном Л.И. Лубышевой (2004) среди студентов, которые не позволяют широко использовать массаж в студенческой среде, называются недостаток времени и относительная дороговизна данной услуги. По нашему мнению, избежать лишних трат, сократить время, затрачиваемое на его проведение, позволит применение массажа в форме самомассажа.

Основными преимуществами самомассажа перед обычным массажем, выполняемым массажистом, наряду с вышеперечисленными также являются его простота, доступность приемов, возможность проведения в различной обстановке (дома, в походе, в длительной поездке) и дозирование приемов массажа в зависимости от самочувствия. Этот эффективный вид самопомощи широко применялся в античном мире среди атлетов и гладиаторов. Сейчас самомассаж может быть использован каждым человеком, в первую очередь, как гигиеническое средство повседневного ухода за телом и как весьма действенное профилактическое средство борьбы с травматизмом, особенно в холодную погоду.

Самомассаж бывает общим и частным, по видам также различают гигиенический, восстановительный, лечебный, массаж в походных условиях. Общими противопоказаниями к проведению массажа являются острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, наличие кожных заболеваний, повреждения или раздражение кожи, воспаления, тромбоз вен, значительные варикозные расширения, нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и опухолей любого рода. Воздействие на кожу,

Давидович А.В., Юхновская Е.В. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	51
Кишкурно В.М., Жмуровский С.А., Пауков Ю.Н. САМОМАССАЖ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	53
Ковалев А.В. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ	54
Кукель А.А., Новикова Н.В., Солтан П.Г. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК	56
Лысак О.А. ЙОГА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ	58
Медников Р.Н., Дранкевич О.Г. ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ	60
Медников Р.Н., Романовская О.В., Дранкевич О.Г. СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	62
Никель И.В., Белоус О.В., Кукель А.А. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СОРЕВНОВАНИЯМ В РАМКАХ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»	64
Овсянкин В.А., Зайцев И.Ф. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ БГПУ	65
Плыгань Г.А., Могильницкий Г.Э., Шумаков С.Г. НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	67
Рассохина Е.А. ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СТЕП-АЭРОБИКИ	68
Сизанов А.Н. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	70
Шумилина И.В. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ	73
СЕКЦИЯ 3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	75
Богаревич Н.О., Сетько Е.В. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК БГЭУ	75

Коваленко М.В., Войнило С.В. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	77
Пауков Ю.Н., Круталевич О.П. БОРЬБА ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ	79
Скрипко А.Д. ВИБРОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ	81
Станский Н.Т., Кабанов Ю.М. ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОСИСТЕМЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ	83
Титовец Т.Е. ГЕНЕЗИС ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В МИРОВОМ ОПЫТЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	85
Трущенко В.В. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ	87
Хижевский О.В. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ	89
Шапорев М.М., Богданович А.Б. АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ОФИЦЕРА-СПАСАТЕЛЯ: СПОРТИВНАЯ КОМПОНЕНТА	90
Шаров А.В., Сидорук Е.С., Шутеев А.И. СООТНОШЕНИЕ АЭРОБНОГО И АНАЭРОБНОГО КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КАК ОСНОВА ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	92
Nowik J., Skrypko A., Żurek P. POZIOM WYBRANYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH SIATKARZY	94
Żurek P., Skrypko A. PROBLEMATYKA SZKOLENIA TENISISTÓW	96
СЕКЦИЯ 4. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	99
Адамович Г.Э., Тисецкий А.В. «САРАКИ» КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	99
Аринович И.С. ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ БГПУ	101