

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник статей

(IV Международная научно-практическая конференция,
г. Минск, 16—17 декабря 2004 г.)

Минск 2004

УДК 378:796
ББК 74.58:75
3467

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Редакционная коллегия: доктора педагогических наук, профессора В. А. Соколов, С. Д. Бойченко; доктор биологических наук, профессор Я. Ящанин; кандидат филологических наук, доцент М. М. Круталевич; кандидат педагогических наук П. Г. Сыманович (отв. ред.)

3467 **Здоровье** студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: Сб. ст. (IV Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 16—18 дек. 2004 г.) / Отв. ред. П. Г. Сыманович. — Мн.: БГПУ, 2004. — 243 с.

ISBN 985-435-913-1

В сборнике рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни. Раскрываются биологические и медицинские проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Освещаются аспекты научно-исследовательской работы по вышеобозначенным направлениям.

Адресован научным сотрудникам, преподавателям вузов, тренерам, учителям школ, гимназий и колледжей, всем интересующимся вопросами ЗОЖ.

УДК 378:796
ББК 74.58:75

ISBN 985-435-913-1

© Коллектив авторов, 2004
© УИЦ БГПУ, 2004

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

воения плавательного навыка способствовал развитию интеллектуальной рефлексии, т. е. обдумыванию природы своих действий. Происходило изменение личностных свойств и качеств студентов, их отношения к занятиям.

Применение на занятиях контроля учебных действий помогло решению основного противоречия учебных занятий между необходимостью усвоения определенного объема знаний и потребностями студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА «ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Л. И. Кузьмина, Д. И. Барановская, Б. Г. Барановский

Успех в работе высшей школы по подготовке квалифицированных специалистов может быть достигнут при условии дальнейшей интенсификации учебного процесса. Ведущая роль в этомводится использованию индивидуального подхода и развитию творческих способностей будущих специалистов, применяя активные формы и методы обучения, основываясь на их самостоятельной работе.

К наиболее эффективным формам приобщения студентов к самостоятельной творческой деятельности, развитию их познавательной активности в процессе обучения в вузе относится самостоятельная работа — один из важнейших факторов повышения качества обучения и подготовки специалистов [2].

Организация самостоятельной работы выдвигает ряд проблем, требующих прежде всего:

- более совершенного планирования учебного процесса;
- обеспеченности студентов учебно-методической и научной литературой;
- перехода к активным формам и методам обучения с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- применение разнообразных форм и методов контроля и оценки знаний студентов.

Теория, методика физической культуры и спорта является основным профилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре. Изучение данной дисциплины предполагает систематизацию и обобщение данных из нескольких источников, самостоятельное изучение отдельных первоисточников и сравнительно-правовых основ развития и функционирования отрасли, анализ разных форм, методов обучения.

Самостоятельная работа студентов предполагает закрепление и углубление полученных знаний по теории, методике физической культуры и спортивной тренировки, активизацию их познавательной деятельности, выработку умений применять полученные знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность, формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Современная система образования в вузе должна базироваться на принципах личностно-развивающего обучения, способствующего профессиональному самоопределению личности [1].

Исходя из вышесказанного, преподавателю, при определении целей и задач самостоятельной работы, следует исходить из требований программы, реальных условий обеспеченности литературой, возможности использования современных информационных технологий, базового уровня подготовки студентов. Важным представляется осуществление индивидуального подхода при выборе формы выполнения самостоятельной работы, формы контроля. В каждом конкретном случае необходимым условием является определение тех границ учебного материала, который выносится на управляемую самостоятельную работу. Необходимо предусмотреть взаимосвязь различных этапов работы по формированию умений, связанных с выполнением заданий.

Чрезвычайно важным в деятельности преподавателя является умение четко сформулировать, разъяснить характер задания, сформировать положительные мотивы, лежащие в основе самостоятельной работы.

Анализировать и обсуждать результаты самостоятельной работы необходимо на семинарских занятиях. Кроме того, необходимо использовать определенную батарею тестовых заданий, которая поможет в оценке уровня знаний студентов, степени усвоения материала по темам, вынесенным для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа по дисциплине «Теория, методика физической культуры и спортивной тренировки» призвана обеспечить творческий подход к своей профессиональной деятельности, развитие исследовательских способностей будущих специалистов по физической культуре.

Литература

1. Коптева С. И., Лобанов А. П., Дроздова Н. В. Инновационные технологии и психологическое сопровождение образования ИТИПС-образование: Метод. пособие. Мн., 2004.
2. Чиженок Т. М. Формы организации и методы проведения самостоятельной работы по курсу «Теория и методика физической культуры». Запорожье, 1997.

О ВВЕДЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЬЕ-СОЗИДАНИЕ»

Р. И. Купчинов, МП

Кризис в состоянии здоровья подрастающего поколения стойчиво диктует необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение психофизического состояния детей и молодежи. Это при том, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового подрастающего поколения (планируемый бюджет на здравоохранение в 2005 г. будет больше затрат на содержание военных и силовых структур) и значительные успехи в медицинской науке, существенного улучшения здоровья и психофизического состояния молодежи не отмечается. С каждым годом растет количество молодых людей с отклонениями в здоровье. За последние двенадцать лет в вузах увеличилось количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния. По данным медицинского обследования студенток первого курса вузов г. Минска в 2003—2004 учебном году в 33-й городской студенческой поликлинике, 48,6 % студенток, 23,4 % студентов имели отклонения в состоянии здоровья.

Перед человечеством со всей остротой встал вопрос: как организовать свой образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, жить не болея.

Ответ на этот вопрос однозначный — вести здоровое созидательный образ жизни. Но вся сложность вопроса заключается в психологии отношения к здоровью.

Сегодня большинство населения воспринимает здоровье примерно так: заболел человек, врач прописал лекарства, поправился больной — врач хороший, продолжает болеть — плохой врач. Сложилось в нашей стране понимание, что за здоровье человека несет ответственность медицина и ее представитель — врач.

Попробуем ответить на вопрос: «Кто несет ответственность за здоровье человека? Здоровье — сфера деятельности медицины и педагогики?».

Рассмотрим сферы деятельности каждой из наук. Медицина — совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика — наука о воспитании и обучении. Воспитание — планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образ мыслей, чувства и поведение. Если исходить из тезиса, который сообщает Большая медицинская энциклопедия, что «Здоровье представляет собой состояние, противоположное болезни», то можно утверждать, что здоровье — воспитательная сфера деятельности в первую очередь родителей во взаимосвязи с учителями, педагогами и врачами. Поэтому именно родители несут ответственность за здоровье своего ребенка. Эта ответственность начинается задолго до рождения ребенка и зависит от образа жизни, который ведут будущие родители до его зачатия.

В настоящее время не оправдывают себя такие формы работы, когда берется ориентир на один, какой бы он ни был важный, аспект проблемы — изучение основ медицинских знаний, либо пропаганда физической культуры, борьбу с вредными привычками и т. п. Необходимо введение интегральной дисциплины «Здоровье-созидание».

ЗДОРОВЬЕ-СОЗИДАНИЕ — комплекс наук о закономерностях управления здоровьем человека, в совокупности направленных на решение оптимального развития растущего организма, воспитание резервных возможностей организма, обучение противостоянию факторам риска для здоровья.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	81
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ (Аринович И. С.)	82
ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ (Бажанова Г. К., Бажанов А. В.).....	84
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СМГ (Гляцевич М. П.).....	86
ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЛЯ ПОД- ДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СО СКОЛИОЗОМ (Герасевич А. Н., Скороходова С. А., Багновец О. М., Скиндер Л. А.)	88
БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗАЧЕТА КАК СРЕДСТВО ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (Грачева О. С., Краева Н. А.).....	90
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ФИЛОЛОГИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ (Грачева О. С., Краева Н. А.).....	91
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (Гусалова О. И.)	93
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛФК (Двинденко В. А., Шафранский Л. В.).....	94
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В АКАДЕМИИ УПРАВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (Жолудева Г. С.).....	96
ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИ- ЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ (Колос В. М., Петров Н. Я., Боярышев В. Н.).....	98
ПРИВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕ- НИЯМИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА, НЕУМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ (Кузьменков Н. Ф.)	100
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА «ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (Кузьмина Л. И., Барановская Д. И.)	102
О ВВЕДЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЗДОРОВЬЕ-СОЗИДАНИЕ» (Купчинов Р. И.).....	104
МОДУЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (Лебедев В. М., Нигреева И. Г.).....	106
К ВОПРОСУ ОБ АДЕКВАТНОСТИ НАГРУЗОЧНЫХ РЕЖИМОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (Осипчик Н. И.)	108
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (Поликарпова Л. С.).....	111

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК I КУРСА СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА (Полякова Т. В.)	113
ВКЛЮЧЕНИЕ МЕТОДИКИ СТЕП-АЭРОБИКИ В ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (Рафикова А. Р.).....	114
КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ СПОРТА (Романов Б. К.).....	116
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛ НОВОГО ТИПА (Сасс В. Н., Соколов В. А.)	119
МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (Скиндер А. Л., Зиновчик А. Л., Горейко Е. А., Багновец О. М., Герасевич А. Н.)	122
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ (Скрипка А. Д.)	124
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (Соколов В. А., Загадская С. Г.).....	125
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА (Тимофеев А. А., Плыгань Г. А.)	127
СИСТЕМА ПРИЕМСТВЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА (Тимофеев А. А., Корниенко Л. И.)	129
ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (Тисецкий А. В., Сасс В. Н.)	131
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (Хожемпо С. В.)	133
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЭКСПРЕСС- АНАЛИЗАТОРА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ОЛИМП» (Ярмолинский В. И.).....	139
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	141
ПРОБЛЕМЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (Бельский И. В.)	142
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (Василевская Е. А., Соколов В. А.)	146