

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.

między 45 a 72 rokiem życia uprawiających grę w tenisa od 6 do 10 godzin tygodniowo. Dziewięciu z poddanych pomiarom osiągnęli 90% maksymalnej wielkości. Pomimo, że start i zatrzymanie są charakterystyczne dla tej gry, wartość tętna u badanych osiągały poziom równowagi (steady-state). Dane te sugerują, iż gracz pojedynczo w tenisa posiada więcej komponentów aerobowych aniżeli anaerobowych.

W badaniach Vo_2 max. i komponentów ciała tenisistów - studentów, dostarczono danych dodatkowych do profilu fizjologicznego zawodnika. Zakres badań tenisistów drużyny University of Arizona obejmował pomiar Vo_2 max., określany podczas testu mechanicznego (nożnego) z powietrzem wydychanym. Zanotowano wysokie wartości Vo_2 max., wskazujące na wysoki poziom wytrzymałości sercowo-naczyniowej.) Buono poddał badaniom 16 czołowych tenisistów podczas gry w hali. Wydychane powietrze i tętno monitorowane było pomiarami telemetrycznymi. Metabolizm energetyczny oscylował na poziomie 88 % pracy aerobowej i 12 % anaerobowej. Pomiary tętna wyraźnie pokazały, że tenis należy do grupy wysiłków fizycznych z submaksymalnymi obciążeniami (1980).

Podsumowanie

Wydaje się, że w tenisie zajęcia praktyczne powinny wyzwalać w równym stopniu różne systemy energetyczne i różne grupy mięśniowe jak i kłaść nacisk na współzawodnictwo, podnoszenie poziomu gry, relację liczbową : ćwiczenia - odpoczynek, koncentrację oraz doskonalenie stylu gry. Grę w tenisa charakteryzuje konieczność wysokiego poziomu wydolności aerobowej (tlenowej) oraz anaerobowej (beztlenowej). Do ważnych czynników należy także dodać moc mięśniową, siłę oraz czas reakcji i szybkość, zwinność, równowagę dynamiczną, a także koordynację ruchową (Groppel, 1989). W programach treningowych powinno się uwzględniać w dużym stopniu rozwijanie zwinności i wytrzymałości. W procesie przygotowania zawodnika do gry nie można również pomijać strony mentalnej, motywacji i pozytywnego nastawienia. Konieczność dalszych, pogłębionych badań we wszystkich omówionych dziedzinach nauki będzie pomocna w lepszym przygotowaniu zawodnika pod względem fizycznym i mentalnym oraz podniesieniu poziomu gry na jak najwyższy poziom.

Piśmiennictwo

1. Bergeron M.F., Maresh C.M., Kraemer W.J., Abraham A., Conroy B., et al.: Tennis: a physiological profile during match play. *International Journal of Sports Medicine* 12: 474-479, 1991.
2. Groppel J.L., Nishihara M.: Using a periodization schedule to design a tennis-specific fitness training program. *Sport Science for Tennis (Winter)*: 1, 1989.
3. Hohm J.: Tennis: play to win the Czech way, Sport Books, Toronto, 1987.
4. Quinn A.M.: Evaluate your players tennis fitness. In Groppel et al. (Eds) *Science of coaching tennis*, pp.131-248, Leisure Press, Champaign, 1989.

СЕКЦИЯ 4. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

«САРАКИ» КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Г.Э. Адамович, А.В. Тисецкий (БГПУ, г. Минск)

В условиях современной жизни белорусов возникают проблемы, связанные со здоровьем нации, повышением работоспособности и подготовкой допризывной молодежи для службы в рядах вооруженных сил Республики Беларусь. Физическое воспитание способствует решению этих проблем.

Физическая культура — необходимое условие гармонического развития человека. Основная задача физической культуры в вузе состоит в укреплении здоровья студента, развитии основных физических качеств, создании атмосферы здорового образа жизни.

На протяжении многих лет студентами БГПУ в курсе «Традиционные формы физической культуры белорусов» изучаются системы психофизической подготовки, созданные на территории Беларуси и сохранившиеся до наших дней. Система физической подготовки основывается на традиционной системе подготовки защитника Отечества, сохранившейся в воинском сословии (шляхта), в народных белорусских играх и танцах, несущих в себе элементы физической тренировки.

Наиболее ярко и доступно изучаемые в рамках данного курса элементы демонстрируются во время открытого первенства факультета народной культуры по «Борцовскому многоборью белорусов», традиционно проходящему 22 марта и приуроченному к белорусскому народному празднику «Сараки». К настоящему времени соревнования проводятся в шестой раз и авторы получили многократные отзывы от выпускников университета, проводивших первенства по месту работы. Накопленные данные свидетельствуют о возрастающем интересе к культурному наследию наших предков, в частности, к традиционной физической культуре.

По мнению авторов, проведение данного мероприятия позволяет ознакомиться с традиционной физической культурой белорусов в оригинальной, запоминающейся форме; способствует популяризации здорового образа жизни, традиций белорусов в физической культуре, а именно в борьбе; позволяет сохранить традиционные народные праздники белорусов; вовлекает молодежь в занятия физической культурой. Соревнования проводятся в следующих дисциплинах: борцовское многоборье белорусов; перебивание досок; развязывание узлов; ритуальный танец-песня команды.

1. Борцовское многоборье белорусов состоит из трех видов — перетягивание, борьба ногами и поднятие противника. Участники распределяются по ве-

совым категориям (примерная градация 10 кг) и разбиваются по парам. Соревнование проводится по олимпийской системе. Участники проводят схватки во всех видах силового многоборья. По сумме баллов, набранных в 3-х видах борцовского многоборья, выявляется победитель.

Первый вид борцовского многоборья белорусов — «*Перетягивание*». Игроки борцы становятся напротив друг друга, берутся за правые (левые) руки, наружная часть правой (левой) стопы соприкасается с одноименной стопой соперника. Победа присуждается: за отрыв противником стопы (любой) от пола, выведение соперника из равновесия. За победу присуждается 1 балл.

Второй вид борцовского многоборья белорусов — «*Борьба ногами*». Игроки лежат на спине, ноги подняты под $\angle 45^\circ$, руки в стороны. Атлетам предстоит выполнить следующие упражнения: разведение 2-х ног наружу, сведение 2-х ног внутрь, борьба на правой ноге «наружу» (соприкосновение внешней стороной), борьба на левой ноге «наружу» (соприкосновение внешней стороной), борьба на правой ноге «внутри» (соприкосновение внутренней стороной) и борьба на левой ноге «внутри» (соприкосновение внутренней стороной). За победу в каждом упражнении присуждается 1 балл.

Третий вид борцовского многоборья белорусов — «*Поднятие*». И.п.: стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях и переплетены, пятки касаются пятки соперника. Победа присуждается борцу, оторвавшему ноги противника от земли. Соревнование начинается по сигналу судьи. За победу присуждается 3 балла.

2. Перебивание досок. Удар наносится рукой. Исходя из специфики соревнований, а именно празднования белорусского народного праздника Сараки, количество досок для разбивания — сорок.

3. Развязывание узлов. На заранее подготовленных судейской коллегией веревках завязано сорок узлов (праздник Сараки). Победителем признается участник быстрее всех развязавший все узлы и положивший перед собой веревку.

4. Ритуальный танец-песня. Во время исполнения происходит настрой команды, сплочение команды, оказывается определенное воздействие на соперников.

Участники соревнований отмечали приподнятое настроение благодаря проведенной в зале веселой атмосфере, являющейся отличительной чертой народных гуляний. Данное мероприятие, как уже говорилось, приурочено к белорусскому народному празднику «Сараки» и содержит многие атрибуты праздника этого дня нашими предками, что позволяет передавать также информацию об их культуре, обычаях и верованиях. Проводимые в БГПУ на факультете народной культуры соревнования являются хорошей альтернативой традиционно проводимым повсеместно спартакиадам.

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ БГПУ

И.С. Аринович (БГПУ, г. Минск)

В процессе получения образования у студентов педагогической специальности должно быть сформировано валеогенное мышление. Валеогенное мышление — это мышление, имеющее креативную направленность в отношении собственного здоровья, здоровья окружающих и являющееся обязательным условием профессиональной готовности преподавателя физической культуры. Основными валеогенного мышления являются мотивация здорового образа жизни и валеограмотность. Валеограмотность — это состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, четко выраженной мотивацией самосохранения, моральной готовностью вести здоровый образ жизни, создавать условия для сохранения и укрепления своего здоровья наряду с реализацией своих интересов, способностей и бережным отношением к здоровью других людей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Под валеологической культурой личности мы понимаем не только валеологическую осведомленность, но и динамический стереотип поведения, выработанный на основе истинных потребностей, способствующих здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих.

Валеологическое воспитание молодого человека, то есть формирование у него мотивации здорового образа жизни, следует связывать, прежде всего, с удовлетворением потребностей, доминирующих у него в тот или иной возрастной период развития.

Изучение студентами БГПУ курсов «Основы валеологии» и «Педагогической валеологии» позволяют сформировать у них понимание сущности здоровья и представление о безопасном поведении. Знание основ валеологии формирует у них общее представление о ценности здоровья и на него влияющих факторах. Знания, полученные при изучении дисциплины «Педагогическая валеология» на IV курсе обучения, формируют у студентов мотивацию сохранения здоровья, безопасного поведения для укрепления собственного здоровья и здоровья учеников в процессе предстоящей педагогической деятельности.

Психологи связывают безопасное поведение человека с такими факторами, как воспринимаемый контроль, воспринимаемая уязвимость, социальные нормы в отношении определенного поведения, представления о здоровье. Имеют при этом значение эмоциональные и мотивационные факторы. Основные положения психологии здоровья тесно связаны с такими ценностями, как самообладание (самоконтроль), успех, рациональность. При этом, выдвигая в качестве важнейшей своей задачи охрану здоровья человека, данное направление выполняет заказ соци-

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