

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.

## ОБЩИЙ МАССАЖ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В.А.Соколов, В.В. Кишкурно, О.П. Метко (БГПУ, г. Минск)

Массаж является эффективнейшим средством оздоровления человека. Массаж, как и парная баня, имеет соответствующие показания и противопоказания. Последним относятся острые воспалительные процессы, высокая температура, гнойные кожные заболевания, переломы, опухоли. Массаж и самомассаж лезны в сочетании с использованием парной бани. Массаж проводится в период стационарного лечения, в амбулаторных условиях, дома, в бане. Он возник еще в IX веке до нашей эры в древнем Китае. Книга «Нейцзин» описывала лечение заболеваний человека не только с помощью лекарств, но и гимнастикой, массажем. Китайские лекари использовали массаж при самых различных недугах и заболеваниях, а старикам рекомендовали для продления жизни и омолаживания. Физиологический механизм массажа заключается в расширении сосудистой сети, увеличении количества выделяемой мочи, расслаблении мускулатуры, урежении дыхания, увеличении его глубины, повышении местного и общего потовыделения. Механическое воздействие массажа проявляется в местном повышении температуры, усилении оттока крови и лимфы из массируемого участка. Он также способствует механическому удалению отживших клеток эпидермиса, что улучшает кожное дыхание и увеличивает секрецию сальных и потовых желез, удаление из организма продуктов обмена веществ, усилению кровотока в более удаленных участках венозной сети, улучшению кровообращения в целом. Массаж непосредственно воздействует на нервные проводники, что широко используется врачами для понижения проводимости чувствительных и двигательных нервов, уменьшения болевых ощущений. Массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность. Массажист и массируемый должны знать о разнообразном влиянии процедуры на нервную систему в зависимости от индивидуальных особенностей человека и его состояния здоровья: степени утомления, типа нервной деятельности, от биоритмики и т. д. Массаж в парной бане проводится после принятия теплопроцедур. Легче массируются мышцы, достигается большой эффект воздействия на связки, суставы и болевые точки. Массируемый укладывается на кушетку (высотой в половину роста массажиста). Для полного расслабления мышц ног, спины подкладывают валики под стопы и живот.

Процедура начинается с массирования наиболее крупных мышц спины. Все движения должны начинаться от конечностей к центру, то есть к сердцу. Используются такие приемы массажа, как поглаживание, растирание, выжимание, разминание, потряхивание, похлопывание, ударные приемы, встряхивание и вибрация. Эти приемы применяются в общеукрепляющем, лечебном и спортивном массаже.

В последнее время все большее распространение получают сегментарный, точечный, меридианный массажи. Если схема классического массажа состоит из

линий и направлений, то в древнеиндийском и тибетском выделяются «меридианы», по которым проводятся приемы массажа. Причем на меридианах находятся наиболее активные точки, которые рефлекторно воздействуют на ЦНС и равномерно воздействуют на биоэнергетическую систему организма человека. При воздействии на биологически активные точки можно повысить работоспособность, снять утомление, устранить многие заболевания по принципу иглотерапии.

Немецкие медики выделили определенные сегменты (рефлекторные зоны) для эффективного массажа. Техника выполнения сегментарного массажа и приемов схожа с классической; при воздействии на точки массаж производится взвинчивающими движениями больших пальцев рук (10–12 поворотов).

Сила воздействия определяется показаниями и противопоказаниями определенными врачами. Необходимость использования и применения массажа сопряжена с негативными факторами здорового образа жизни. Речь идет о гиподинамии, антропогенных загрязнениях, нарастающих из года в год многочисленных стрессогенных факторов. Человек – дитя природы, он должен подчиняться ее законам, выработанным и выверенным в течение многих тысячелетий и, следовательно, жить в согласии с природой. Природа в течение всей жизни воздействовала на человека механическими факторами, к которым сегодня и относится массаж.

Наиболее ранимыми к действию негативных факторов человеческой цивилизации – гиподинамии, антропогенных загрязнений, стрессогенных обстоятельств наряду с центральной нервной системой – основным распорядителем и распределением функций организма – является кардиореспираторная система, регуляция и профилактика которой в значительной мере зависит от функционального воздействия массажа. Вот почему Вербов и Соркисов-Серезини еще издавна рекомендовали использование и применение массажа.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. Соколов, В.В. Соловцов, Лю-Юн-Цянь (БГПУ, г. Минск)

Необходимость физического совершенствования студентов, формирование их физической активности детерминирована потребностями современного общества в подготовке гармонично развитых молодых специалистов, обладающих адекватными профессиональными знаниями и физически совершенных, поскольку только здоровый, всесторонне развитый человек может удовлетворить потребности общества в высокопроизводительном труде, воспроизводстве и воспитании нового, физически крепкого поколения людей (В.А. Соколов, 1991).

В теории и практике физической культуры изучены и разработаны различные формы, средства и методы формирования физической активности различных слоев населения, учащихся, студентов. В то же время для большинства студенче-

Ахмаева И.В. ОЦЕНКА МОТИВОВ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....	103
Бабук Т.А., Храмец Е.П. МОТИВАЦИЯ ИНТЕРЕСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ БГПУ И ИХ ПРОБЛЕМЫ .....	105
Барышникова Л.Н., Касперович Е.В. МОТИВАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	107
Бутько А.В., Цыркунова Г.М., Грушник А.В. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА .....	109
Винник В.А., Слюньков А.В. ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	111
Данилевич Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	113
Ермаков Л.В. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	115
Зинченко Н.А., Лобанова Е.С. ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	117
Иванников И.А. ВЛИЯНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ЮНОШЕЙ .....	119
Калюнов Б.Н., Григоревич И.В., Саликова Н.Н. ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА СТУДЕНТОВ .....	121
Киселев В.М. ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	123
Кулинкович Е.К. ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ БГЭУ .....	126
Марцулевич А.Ч., Антонюк Г.В. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	128
Невская О.В. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	130
Полещук Ю.А., Салычич А.Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	133

Поляков Г.В., Кукель А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГПУ .....	134
Сазонова А.В., Богданова Н.Л. К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	136
Соколов В.А., Кишкурно В.В., Метко О.П. ОБЩИЙ МАССАЖ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	138
Соколов В.А., Соловцов В.В., Лю-Юн-Цянь ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	139
Томанова Н.М., Романов К.Ю., Григоревич Е.С. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	141
Филиппов Н.Н., Перов А.В. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА .....	142
Хорошилова Т.В., Кукель А.А., Никель И.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ФОРМАМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	144
Юранов С.Я., Соловцов В.В., Грачева О.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	146
<b>СЕКЦИЯ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ .....</b>	
<b>148</b>	
Демчук Т.С., Самойлюк Т.А. ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	148
Ларионова Н.Н., Семькина И.Н. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....	149
Мискевич Т.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ .....	151
Никифорова В.А., Перцева Т.Г. ОСНОВЫ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	153