

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.



В данном случае исследовалась оценка студентами своего поведения в различных жизненных ситуациях, связанных с поведением в быту, при выполнении некоторых профессиональных действий, проявлениях эмоциональных реакций при этом. Задаваемые вопросы были сгруппированы в три блока.

1. Деловые контакты в работе или в деятельности, связанной с работой.
2. Жизненно-бытовые контакты.
3. Эмоциональные проявления, вызванные восприятиями контактов в различных ситуациях на работе и вне ее.

Ответы «да» оценивались в 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Далее подсчитывалась сумма баллов, которая интерпретировалась в соответствии с шестью градациями:

- От 30 до 32 баллов – означает проявление явной некоммуникабельности.
- От 25 до 29 баллов – указывает на замкнутость, неразговорчивость.
- От 19 до 24 баллов – отмечает наличие общительности в знакомой обстановке.
- От 14 до 18 баллов – характеризует нормальную коммуникабельность.
- От 9 до 13 баллов – повышенную общительность.
- От 4 до 8 баллов – общительность сверх меры.
- От 3 баллов и менее – коммуникабельность болезненного характера.

Получив интерпретацию своих результатов, студенты составляли мнение о достоверности характеристик по отношению к себе лично и оценивали их по пятибалльной системе.

Тестированию были подвергнуты студенты и студентки I (n = 99) и III курсов (n = 86). Обобщенные результаты исследуемого контингента свидетельствуют, что среднеарифметическая величина суммы набранных баллов за ответы составляет у первокурсников 12,7 единиц, а у третьекурсников – 13,5.

Полученные данные свидетельствуют о том, что свыше 50 % студентов I и III курсов считают себя весьма общительными людьми, а около 30 % – с нормальной коммуникабельностью. Более же детальная характеристика указывает на некоторые негативные их черты: считающие себя весьма общительными, студенты любят высказываться по любым вопросам, что вызывает раздражение у окружающих. Они стараются никому не отказывать в просьбе, хотя не всегда могут выполнить ее. Им недостает усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. Нормально коммуникабельные лица, при всей их позитивности, не любят шумных компаний, экстравагантных выходок и многословия, что может быть истолковано как недостаточность толерантности.

Все отмеченное позволяет сделать вывод, что исследование коммуникабельности студентов I, III курсов позволяет составить их обобщенную и личностные характеристики, а также может быть основанием для проектирования и проведения целенаправленной работы по устранению негатива. О целесообразности проведения свидетельствуют почти не изменяющиеся показатели у студентов III курса.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Д.И. Барановская, Н.В. Данилевич, С.А. Коптев (БГПУ, г. Минск)

В современных условиях важнейшей задачей высшей школы является задача развития творческого мышления студентов, их стремления к самостоятельному овладению знаниями. Такой подход коренным образом меняет акценты содержания образования. Ведущая роль в этом отводится использованию индивидуального подхода и развитию творческих способностей будущих специалистов, применяя активные формы и методы обучения.

Успех в работе высшей школы по подготовке квалифицированных специалистов может быть достигнут при условии дальнейшей интенсификации учебного процесса.

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

В настоящее время уже привычным стало употребление термина «инновация», то есть использование новых результатов, новых знаний с целью решения каких-либо проблем. Способ этого достижения обозначают термином «технология», в том числе и в организации учебного процесса. По отношению к образовательно-педагогическому процессу технологию следует рассматривать как «научно разработанный проект-сценарий внедрения научно-методической системы с заранее заданными показателями эффективности» (В.М. Лебедев, И.Г. Нигреева, 2006).

В качестве технологий, наиболее эффективных для успешной организации учебного процесса, могут использоваться проблемно-модульные технологии: исследовательские формы и методы обучения; активные (интерактивные) средства и способы.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, причем ему придается характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания.

При разработке теории управления познавательной деятельностью с помощью компьютерных программ нельзя становиться на упрощенную точку зрения, полагая, что техническое средство само управляет сложными психологическими процессами, один из которых – обучение человека.

Компьютерные программы – только средство и посредник между преподавателем и студентом, а управление познавательной деятельностью происходит только в пределах модели, избранной преподавателем на этапах становления учебного курса и проведения занятий.



Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса. Они должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий, но в то же время создаваемые или созданные компьютерные технологии могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса.

Выбор преподавателем характера управляющих воздействий зависит как от целей обучения, так и от имеющихся ограничений. Необходимо рационально распределить средства между различными видами процесса обучения и на этой основе обеспечить оптимальное поведение студентов в «пространстве знаний», не смотря на их возможные негативные реакции.

При освоении различных дисциплин как теоретических, так и практических, в том числе дисциплины «Плавание и методика преподавания», «Легкая атлетика и методика преподавания» активно применяются различные информационные технологии с использованием компьютерных средств обучения, с учетом наличия, доступности и качества учебно-методического, материально-технического обеспечения учебного процесса, уровня сложности и объема изучаемой дисциплины.

Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения компьютерных технологий в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного. Оценка усвоения теоретического материала позволяет занимающемуся или преподавателю выявить степень усвоения полученных знаний по курсу при помощи разработанных тестов и использования компьютерной программы «Краб» или «Простые тесты».

Наиболее перспективным представляется использование компьютерных программ, предоставляющих возможность дозирования физической нагрузки и получения срочной информации в процессе совершенствования различных стилей плавания, а также совершенствования физических качеств на занятиях, направленных на повышение спортивного мастерства в отдельных спортивных дисциплинах, например, в легкой атлетике, плавании. Такую возможность представляет оборудование «POLAR» в совокупности с программным обеспечением.

Использование видеоматериалов при обучении различным способам плавания значительно улучшают процесс усвоения основ техники определенного стиля.

Кроме этого, при изучении раздела «Прикладное плавание» необходимо широко использовать интерактивные методы, так как применение полученных умений и навыков в экстремальных и нестандартных ситуациях требует от человека способности быстро сориентироваться в возникшей ситуации и выбрать наиболее правильное решение.

Вопросы организации самостоятельной работы студентов приобрели в последнее время чрезвычайно актуальное звучание. Это объясняется рядом обстоя-

тельств, связанных с изменением содержания образования, стремительным ростом объема информации, появившимися абсолютно новыми технологиями ее получения. Использование компьютерных технологий становится одним из основных способов получения информации.

Таким образом, при условии систематического использования компьютерных обучающих программ в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения и педагогическими инновациями значительно повышается эффективность студентов с разноуровневой подготовкой. При этом происходит качественное улучшение результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.А. Ботух (БрГТУ, г. Брест)

Туризм постепенно занимает свое место в экономике Беларуси. Адекватно возрастанию его роли как приоритетной отрасли возрастает роль уровня профессиональной подготовки персонала.

Уверенно происходит становление цивилизованных правил деятельности, мы во многом равняемся на западные фирмы, создаем свои традиции в сфере туризма. Именно сегодня, как никогда, нам требуются высококвалифицированные кадры, способные создать высокодоходный туристский продукт и осуществить его реализацию на внутреннем и внешнем рынках.

На сегодняшний день можно уверенно говорить, что еще не накоплен опыт деятельности, которая именуется *salemanagement*. Факт остается фактом. Отсутствуют традиции и методологии, адаптированные на национального потребителя и тем более на зарубежного.

Практически нигде студентам не читается курс теории и практики продаж туристского продукта и туристских услуг. Некому читать, мало отечественных учебников. Учить же тому, как продавать в Вашингтоне или в Лондоне, бессмысленно. Белорусский турист имеет иной менталитет, в нашем обществе иные традиции. Нужно искать свои пути и создавать собственные методы.

Таким образом, важно пересмотреть наши учебные планы и ввести новые дисциплины теории и практики продаж (не только проведения практических и семинарских занятий, а активной практики на рабочих местах в туристских фирмах), психологии общения с покупателем и другие важные дисциплины, подготовить и выпустить практические пособия и учебники.

Одним из ощутимых социальных последствий стремительных технологических перемен, особенно сильно проявивших себя в последние десятилетия XX в., стал общий кризис систем образования, охвативший практически все страны мирового сообщества. Вместе с тем существо этого кризиса отнюдь не ограничива-



Поликарпова Л.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОДНОЙ СРЕДЫ КАК СРЕДСТВА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....156

Поляков Г.В., Малахов С.В., Стебаков А.И. РЕАБИЛИТАТИВНЫЙ АСПЕКТ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УПРАВЛЯЕМОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....158

Разницын А.В., Хонякова Т.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ДИАГНОЗОМ ПРОЛАПС  
МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА .....159

Сетько Е.В. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ СО  
СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....161

Соколов В.А., Шиманович Н.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ  
ЗАНЯТИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ .....163

Трущенко В.В. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....165

Юранов С.Я., Соловцов В.В., Грачева О.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ  
СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....167

Шамак А.А. ФИЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СРОДАК РЕКРЕАЦІЇ ВУЧНЕЇСЬКАЙ  
МОЛАДЗІ: ДА ГІСТОРІЇ ПИТАННЯ .....169

**СЕКЦИЯ 6. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .....171**

Амелько Е.Г. ЗНАЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНО-  
ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....171

Амелько Е.Г., Курлович Н.В., Огородников С.С. СФОРМИРОВАННОСТЬ  
КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ .....173

Барановская Д.И., Данилевич Н.В., Коптев С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....175

Ботух В.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....177

Косяченко Г.П. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ  
КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....180

Приступа Н.И., Голенко А.С., Кузьмина Л.И. К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ  
ТИПОВОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....182

Середин А.А. НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КРЕДИТНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ .....184

Сингина Н.Ф. ПОДГОТОВКА СУДЕЙ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО  
СПОРТА .....186

Юранов С.Я., Соловцов В.В., Грачева О.С. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ .....188