

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.

ной деятельности, которые являются основным контингентом высшего физкультурного образования. Учитывая, что на первый план выходят среди негативных последствий участия в системе спорта высших достижений такие показатели, как «общая культура», «культура общения» и «широта интересов», при формировании педагогической компетентности особое внимание следует уделить социокультурному ее компоненту и подумать о введении специальных усиленных курсов дисциплин, касающихся проблем культурологии в целом, деловой культуры и культуры общения.

Вторичный анализ работ предшественников и собственные социально-педагогические исследования показали, что пристального внимания требует к себе контингент педагогов высшей школы со стажем 6–10 лет, который характеризуется склонностью к репродуктивному воспроизведению изучаемого материала. Переходу к рутинной методике преподавания служит незрелость научно-информационных потребностей. «Рутинный» педагог формируется уже во время обучения в вузе в случае, если недостаточное внимание уделяется и при приеме и при прохождении обучения в вузе фактору «призвание», то есть ценностным ориентациям субъекта высшей физкультурной школы. Средством решения противоречия «рутинного педагога» является вовлечение студентов в научно-исследовательскую работу, причем не в качестве «факультатива» в виде участия в работе научного студенческого общества, а непосредственно в процессе академических занятий в вузе. Решение проблемы повышения эффективности творческого потенциала высшей школы отнюдь не в повышении заработной платы и материальном и финансовом обеспечении педагогического процесса, но в содержательных аспектах постановки педагогической деятельности в системе высшего физкультурного образования.

Необходим постоянный мониторинг научно-информационных потребностей субъектов высшего образования – и педагогов, и студентов, причем такие исследования должны быть весьма конкретно ориентированы в отношении запросов системы высшего физкультурного образования определенного профиля.

К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ ТИПОВОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Н.И. Приступа, А.С. Голенко (БрГУ, г. Брест);
Л.И. Кузьмина (БГПУ, г. Минск)

Законом Республики Беларусь «О высшем образовании» реализация образовательных стандартов первой ступени высшего образования предусматривает разработку типовых учебных планов и учебных планов по специальностям.

Разрабатывая учебный план по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», необходимо было исходить из того, что содержание, объем, последова-

тельность, организационные формы изучения дисциплин должны полностью обеспечить формирование у выпускников всей совокупности профессиональных компетенций. При этом необходимо было добиться: непрерывности фундаментальной подготовки специалистов; унификации дисциплин, которые обеспечивают общенаучную и общепрофессиональную подготовку; выполнения требований по организации образовательного процесса; комплексности закрепления и расширения знаний, умений и навыков в процессе проведения учебных и производственных практик.

В соответствии с графиком учебного процесса на первом курсе на аудиторное обучение отводится 35 недель (18 недель в первом семестре и 17 во втором). Недельная нагрузка в первом семестре составляет 35,5 часа, во втором – 32 часа. Кроме этого, две недели отводится на летние учебные практики, вузам разрешается совмещение учебной практики с теоретическим обучением. Программы учебных практик (учебных сборов) разрабатываются вузом с учетом возможностей материально-технической базы и климатогеографических условий региона. На экзаменационные сессии выделяется 2 недели в первом семестре (3 экзамена) и 3 недели во втором (4 экзамена). Каникулы у студентов первого курса занимают 10 недель. Две недели зимой и восемь недель летом.

Время теоретического обучения на втором курсе – 32 недели (18 – в первом и 14 – во втором семестрах). Недельная нагрузка в 3-ем семестре составляет 35, а в 4-ом семестре 36 часов. Четыре недели отводятся на учебные практики: одна неделя зимних учебных сборов и 2 недели летних, неделя туристического похода. Экзаменационные сессии занимают 6 недель, по три недели зимняя (4 экзамена) и летняя (5 экзаменов). Продолжительность каникул такая же, как на 1 курсе.

На третьем курсе уменьшается время, отводимое на теоретическое обучение, до 27 недель (18 недель в 5-ом семестре и 9 – в 6-ом семестре). Особенно сильно сокращается 6-ой семестр за счет производственных практик в общеобразовательных учреждениях (4 недели) и оздоровительных лагерях (3 недели). Кроме этого, в 6-ом семестре присутствуют две учебные практики по одной неделе зимой и летом. Предполагается их использование для зимних лагерных сборов и инструктивного сбора перед практикой в оздоровительных лагерях. Продолжительность экзаменационных сессий не изменяется в сравнении со вторым курсом. Количество экзаменов уменьшается с 5 в пятом семестре до 4 в шестом. Однако в 6-ом семестре предусматривается написание курсовой работы по теории и методике физической культуры. Каникулярное время осталось без изменений. Недельная нагрузка в 5-ом и 6-ом семестрах уменьшается до 32 часов. Третий курс рассматривается нами как переходный от репродуктивной учебной работы на 1 и 2 курсах к творческой созидательной на 4 курсе.

Время, отводимое на теоретическое обучение студентов 4 курса, уменьшается до 25 недель (14 и 11 недель соответственно в 7-ом и 8-ом семестрах). Недельная нагрузка остается без изменений. В 7 семестре предусматривается производственная практика 4 недели в общеобразовательных учреждениях. В 8-ом се-

местре практика по специализации – 4 недели. Продолжительность экзаменационной сессии 7-го семестра составляет 3 недели (4 экзамена). Сессия 8-го семестра сокращается до 1 недели (2 экзамена). В рамках дисциплин специализации в 8-ом семестре выполняется курсовая работа. Завершают обучение на 4 курсе государственные экзамены по специальности и по специализации (4 недели). Отдельным студентам, которые проявили способности в научно-исследовательской работе, разрешается выполнять и защищать в ГЭК дипломную работу вместо одного из государственных экзаменов. Всего студенты потратят на обучение в вузе по специальности «Физическая культура» 203 недели.

План учебного процесса предусматривает распределение учебных дисциплин по циклам: социально-гуманитарные дисциплины, естественнонаучные дисциплины, общепрофессиональные и специальные дисциплины, дисциплины специализации.

Содержание цикла социально-гуманитарных дисциплин, так же как и естественнонаучного цикла, оговорено соответствующими утвержденными документами и включает 9 и 7 предметов соответственно. Курс «Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны)» вошел в курс «История Беларуси», «Профилактика СПИДа и наркомании» в объеме 6 часов – в курс «Спортивная медицина», «Высшая математика» в «Спортивная метрология».

Цикл общепрофессиональных и специальных дисциплин включает 30 предметов, в том числе и «Повышение спортивного мастерства» (дополнительные занятия по повышению спортивного мастерства проводятся в группах по виду спорта, сформированных из студентов 1–4 курсов, в объеме 6–24 часов в зависимости от уровня спортивной квалификации студентов).

Учебным планом в каждом цикле предусмотрено отведение часов на дисциплины «Вузовского компонента» и «Дисциплины по выбору студента».

Содержание цикла дисциплин специализации определяется характером выбранной специализации. Всего учебным планом предполагается работа по 10 специализациям.

Таким образом, за весь период обучения студентам предстоит сдать 31 экзамен, 43 зачета по предметам учебного плана и 8 практических зачетов по курсу «Повышение спортивного мастерства», написать две курсовые работы.

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КРЕДИТНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ

А.А.Середин (БГПУ, г. Минск)

С целью повышения качества учебного процесса на протяжении ряда лет автором на факультете народной культуры БГПУ проводился эксперимент по применению элементов кредитно-рейтинговой системы в оценке знаний студентов. В некоторых высших учебных заведениях Республики Беларусь, в том числе

и на отдельных факультетах БГПУ, такая система оценки знаний студентов применяется в соответствии с утвержденными положениями. Наряду с определенными недостатками эта система позволяет осуществлять поиск подходов к оптимизации учебного процесса. В течение нескольких лет отдельные элементы кредитно-рейтинговой системы применялись в процессе изучения истории физической культуры.

Дисциплина «История физической культуры» преподается на первом курсе в первом семестре, когда студенты только проходят адаптацию к особенностям учебы в высшем учебном заведении, и этот фактор необходимо учитывать в процессе обучения. Так, студенты в этот период только учатся конспектировать лекции, при этом часто не умея выделить самое главное в преподносимом им материале. Опытные преподаватели в процессе чтения лекции останавливаются на наиболее сложных вопросах, предлагая подробно изучить и, по возможности, законспектировать отдельные вопросы или темы с использованием дополнительных литературных источников. При выделении отдельных вопросов или тем для самостоятельного изучения необходимо учитывать, что подавляющее число студентов на первом курсе практически не умеют работать в библиотеке с литературными источниками. В этом случае необходимо объяснить основные особенности поиска материалов по тематическому или алфавитному каталогу. Это позволяет студентам более качественно готовить отдельные тематические сообщения. По истечении определенного времени проводится коллоквиум или контрольная работа по определенной теме. После проверки письменных работ желательно рассмотрение характерных ошибок с пояснениями преподавателя, что может позволить студентам избежать в дальнейшем подобных ошибок и лучше подготовиться к экзамену. По итогам коллоквиума или контрольной работы выставляются текущие оценки. Как и в каждой учебной дисциплине, изучение отдельных тем или вопросов во многом зависит от имеющейся учебной, методической, научной, а также популярной литературы. К сожалению, наличие такой литературы в библиотеке БГПУ исчисляется несколькими десятками учебников российских издательств. Учитывая, что одновременно данную дисциплину в БГПУ изучают более 400 студентов, на одну учебную группу приходится 2–3 учебника. Отдельные издания представлены в единственном экземпляре, а некоторые темы или вопросы учебной программы дисциплины практически невозможно самостоятельно изучить, пользуясь фондами библиотеки университета. В таком случае основными источниками для подготовки к коллоквиумам, а в дальнейшем к экзамену являются конспекты лекций и дополнительные литературные источники. К элементам кредитно-рейтинговой системы необходимо отнести и постоянный контроль за посещаемостью студентами учебных занятий. В течение семестра студенты, пропустившие отдельные учебные занятия, имеют возможность в разных формах отработать пропущенные темы. Наиболее приемлемым является вариант, когда все формы занятий проводятся одним преподавателем и им же принимается экзамен или зачет. На экзамене или зачете у преподавателя должны быть все данные о текущей

Поликарпова Л.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОДНОЙ СРЕДЫ КАК СРЕДСТВА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП156

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 КЛАПАНА159

Сетько Е.В. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ СО
СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ161

Соколов В.А., Шиманович Н.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ163

Трущенко В.В. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА165

Юранов С.Я., Соловцов В.В., Грачева О.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ
СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ167

Шамак А.А. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СРОДАК РЕКРЕАЦІЇ ВУЧНЕЇСЬКАЙ
МОЛАДЗІ: ДА ГІСТОРІЇ ПИТАННЯ169

СЕКЦИЯ 6. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА171

Амелько Е.Г. ЗНАЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНО-
ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА171

Амелько Е.Г., Курлович Н.В., Огородников С.С. СФОРМИРОВАННОСТЬ
КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ173

Барановская Д.И., Данилевич Н.В., Коптев С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ175

Ботух В.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ177

Косяченко Г.П. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ
КАДРОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ180

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 СИСТЕМЫ184

Сингина Н.Ф. ПОДГОТОВКА СУДЕЙ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО
СПОРТА186

Юранов С.Я., Соловцов В.В., Грачева О.С. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К
ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ188