

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ
БЕЛОРУССКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ГЕНДЕРНЫХ ПРОБЛЕМ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ –
ОСНОВА ИХ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

II Международный научно-методический семинар

г. Минск, 6 февраля 2008 г.

МАТЕРИАЛЫ СЕМИНАРА

Минск
Изд-во МИУ
2008

УДК 796
ББК 75
Ф 48

Редакционная коллегия:

Т.Д. Полякова – проректор по науч. работе БГУФК, д-р пед. наук, профессор;

В.А. Коледа – зав. кафедрой физ. воспитания БГУ, д-р пед. наук, профессор;

Ю.Л. Сиваков – проректор по воспит. работе МИУ, канд. юрид. наук, доцент;

Б.А. Цариков – зав. кафедрой физвоспитания МИУ, канд. пед. наук, доцент

Ф 48 **Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности:** М-лы II междунар. науч.-метод. семинара, г. Минск, 6 февраля 2008 г. / Под науч. ред. д-ра экон. наук, проф. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.

ISBN 978-985-490-396-5.

Сборник содержит материалы докладов II международного научно-методического семинара «Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности», состоявшегося 6 февраля 2008 г. в Минском институте управления. Темой его обсуждения стали актуальные вопросы состояния физической культуры среди студенческой молодежи, перспектив ее развития.

Предназначен для преподавателей физической культуры, студентов, специалистов, работающих в областях спорта, медицины, психологии.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-490-396-5

© Оформление. МИУ, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Хацкевич Г.А. Открытие семинара. Приветственное слово участникам.....	8
Сиваков Ю.Л. Формирование потребности здорового образа жизни у молодежи.....	10
Коледа В.А., Кулинкович Е.К., Лосева И.И. О новых учебных программах и образовательном стандарте по физической культуре в Республике Беларусь.....	13
Шаблыко С.И. Состояние и перспективы развития студенческого спорта в Республике Беларусь.....	24
Лосева И.И. Оптимальный режим двигательной активности как фактор улучшения здоровья и непосредственного влияния на продление профессионального и творческого долголетия.....	28
Полякова Т.Д., Панкова М.Д. Новые специальности в отрасли физической культуры и спорта.....	33

СЕКЦИЯ 1

Современные методики и использование инновационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию

Фурманов А.Г., Ярошевич В.Г., Петрашкевич Н.И. Инновационные образовательные технологии в педагогическом процессе по физическому воспитанию.....	43
Астрейко Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе.....	48
Свитин В.Ф., Иванов А.В., Рудлевский А.В. Применение экспресс-метода контроля в СМГ, занимающихся в тренажерном зале.....	52
Малахов С.В., Григоревич И.В., Калюнов Б.Н., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А., Белоус О.В. Мониторинг физического состояния студентов факультета естествознания БГПУ.....	56
Глазько Т.А., Суша З.Н., Лепешинская И.А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических вузов.....	59

✓ Дорощевич В.Л., Салычиц А.Ф., Гунич Н.В. Технология модульного обучения в системе организации учебного процесса по физическому воспитанию.....	63
Храмец Е.П., Никифорова А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специальных медицинских групп.....	67
✓ Соколов В.А., Кишкурно В.М., Шиманович Н.И. Оздоровительно-профилактическая направленность физической культуры при заболеваниях ОДА (опорно-двигательного аппарата).....	72
Осипчик Ю.А., Осипчик Т.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета правоведения.....	75
Сущенко Г.Н., Вереник Д.А. Рейтинговая система и управляемые самостоятельные занятия в физическом воспитании студентов БГПУ им. М. Танка.....	76
Овсянкин В.А., Юдина В.В., Бахмутова Т.А. Использование танцевальных упражнений в работе со студентами	78
Пальвинская Л.В., Приходько В.И. Коррекция функционального состояния студентов с НЦД с учетом исходного вегетативного тонуса и особенностей гемодинамики.....	80
Платонова Е.А. Применение лечебно-оздоровительного плавания в специальной медицинской группе у студентов с заболеваниями позвоночника.....	85
Кониох-Синица С.А. Гражданское воспитание студента БГУФК.....	88
Краминкина Е.В., Дворянинова Е.В. Оценка уровня физического здоровья и силовых показателей у студентов направления специальности «Физическая культура (лечебная)» БГУФК.....	92
Янова М.В. Физическое воспитание студентов вуза.....	96
Мышенуд С.А. Историко-этнографический музей как средство использования инновационных технологий в учебном процессе.....	98
Салычиц А.Ф., Шалимо И.А., Дорощевич В.Л. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов спецмедгрупп на основе изучения их мотивации к занятиям физическими упражнениями.....	103
Филиппов Н.Н. Потребность студенческой молодежи Беларуси в занятиях физической культурой.....	106

СЕКЦИЯ 2

Физическая культура и туризм как средства формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде

• Мелешко И.А., Григоревич И.В., Сапун В.Ф., Вереник И.И. Индивидуальные тренировочные программы для самостоятельных занятий студентов.....	109
Жамойдин Д.В., Шарана А.В. Срочный тренировочный эффект занятий с использованием хатха-йоги, аэробики и атлетизма на организм студентов специального учебного отделения.....	112
Цариков Б.А., Бездетко И.П. Основные направления деятельности в организации учебного процесса по физической культуре в вузе.....	116
Канавалова Е.Е., Битус И.П., Федулова Н.М., Беспрозванный А.В. Оценка отношения студентов-первокурсников к здоровому образу жизни по результатам тестирования на учетно-экономическом факультете.....	119
Кожух Л.П. Выявление интересов студентов к различным видам двигательной деятельности.....	121
✓ Жмуровский С.А., Байко О.М. Переходы туристских трасс в горно-лесной зоне юго-восточного Крыма.....	125
✓ Соколов В.А., Кишкурно В.М., Пауков Ю.Н. Физические упражнения как важнейший компонент здорового образа жизни студентов-педагогов.....	129
Блашко Е.Н., Жмуровский С.А. Особенности туристско-краеведческой деятельности в образовательно-воспитательном процессе.....	132
Большаков В.Н., Микульчик О.Г., Сакович Ж.Г. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, рассматриваемый в разных аспектах.....	134
• Григоревич И.В., Колунов Б.Н., Малахов С.В., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А. Физическая культура и самостоятельные занятия физическими упражнениями как единый тренировочный процесс.....	139
Хацкевич Г.А., Чепелева Т.И., Чепелев А.Н. Проблемы формирования физического здоровья у учащихся и студентов.....	143
Лопатик Т.А. Личность студента и физическая культура.....	146

Литература

1. Богданов, В.М. Методические и практические основы физического воспитания студентов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Самара: СГАУ, 1998. – 111 с.
2. Виленский, М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М.Я. Виленский. – М., 1980.
3. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МЕЭПУ, 1995.
4. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Ильин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1978.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОДА (ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)

В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, Н.И. Шиманович
*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

При организации и проведении занятий с учащимися, которые имеют заболевания ОДА и нарушения осанки, преподаватели физического воспитания обращают внимание на применение физических упражнений, которые являются эффективным средством для коррекции этих отклонений

Ряд авторов (Егоров Г.Е., Кашин А.Д.) свои исследования конструируют на непосредственном воздействии физических упражнений на устранение тех или иных нарушений ОДА, тогда как еще Павлов И.П. призывал в заболеваниях «лечить не орган, а весь организм». Это медицинское положение относится и к рассматриваемым нами заболеваниям. В самом деле, формирование и укрепление скелетных мышц возможно только в здоровом организме и теле. По определению академика Амосова Н.Н., нет ничего более

эффективного в деле оздоровления человека, как правильно подобранные физические упражнения и адекватные физические нагрузки.

Наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата, начиная с раннего возраста, является сколиоз. Наличие осанки, хотя они не относятся к заболеваниям ОДА, тем не менее, могут служить предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья у молодежи и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его, так называемый мышечный корсет. Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексом позы (по Павлову И.П.) и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, которое является одним из показателей здоровья. Причины, которые могут привести к нарушениям ОДА, многочисленны: неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание учащегося в неправильной позе (положении тела). В результате этого происходит образование неправильных физических установок тела, вследствие – нарушение осанки и другие негативные анатомические нарушения. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата. В других – на фоне патологических изменений развиваются отклонения в здоровье человека при наследственных или приобретенных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Эти нарушения можно отметить и как следствие, и как главную причину усиления негативных последствий, ослабляющих двигательную активность.

При многочасовых, спортивных тренировках различные структурные элементы позвоночника подвергаются постоянной механической нагрузке. Это адаптирует организм к травмам. В этих ситуациях системная оздоровительная направленность построения специальных корригирующих упражнений будет играть первостепенную роль в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. При ослаблении иммунитета и защитных сил организма, отсутствии планомерной профилактики, при многолетних занятиях нереконмендованными видами спорта возникают нарушения

осанки и сколиотическое искривление позвоночника. Одним из этиологических факторов развития сколиоза, особенно функционального, можно считать порочную осанку, которая ведет к асимметричной нагрузке на позвоночник.

В результате асимметричного роста кости, в частности позвонков, развивается деформация всего позвоночника. Установлено, что длительные асимметричные нагрузки на растущий позвоночник могут вызывать не только функциональный, но и истинный сколиоз со структурными изменениями позвонков. Асимметричная нагрузка, которая возникает при статико-динамических нарушениях, как правило, ведет к прогрессированию сколиоза.

Таким образом, предварительно можно сделать следующие выводы:

1. Важным условием для предупреждения возникновения заболеваний ОДА являются оздоровительно-профилактические мероприятия в этом направлении

2. На занятиях физической культурой степень воздействия на организм при физических нагрузках должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма.

3. Профилактические лечебные мероприятия при заболеваниях и нарушениях ОДА только тогда дадут эффект, когда учащиеся осознанно относятся к их выполнению

Литература

1. Лукомский Н.В., Стэх Э.Э., Улащик В.С. Физиотерапия, массаж: – Высшая школа, 1999.
2. Соколов В.А., Двинденко В.А., Шиманович Н.И. Правильная осанка – залог здоровья. – Мн.: БГПУ; городской центр здоровья, 2006.
3. Рейзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозе.
4. Иванов С.М. Врачебный контроль и ЛФК. – М.: «Медицина», 19...

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПРАВОВЕДЕНИЯ

Ю.А. Осипчик, Т.Г. Осипчик

Минский институт управления

ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

«Ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание на деле ...» (Аристотель).

В период студенческого возраста практически завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты.

ППФП студентов должна быть разнообразной, многогранной, наполненной упражнениями на быстроту, средствами спортивных игр, игровых видов занятий, занятий на открытом воздухе.

В процессе учебы (и профессиональной деятельности в дальнейшем) необходимо использовать так называемую «производительную гимнастику».

В содержание учебного процесса по физическому воспитанию целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и т.п.), спортивные игры или их средства, легкую атлетику (спринт, беговые эстафеты, бег на средние дистанции и т.п.), различные виды подвижных игр, эстафет с резкими переходами, передачами мячей, орудиями, поворотами и т.п.

Зачетно-экзаменационный период – ещё одна серьезная особенность обучения в вузе, также связанная с адаптацией организма не только к новому режиму деятельности, но и к повышенным умственным и психоэмоциональным нагрузкам. В периоды