

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., Куликович 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
Глазко Т.А., Суша З.Н., Лепешинская И.А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических вузов.....	59

✓Дорошевич 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
Конюх-Синица С.А. Гражданское воспитание студента БГУФК.....	88
Краминкина Е.В., Дворянинова Е.В. Оценка уровня физического здоровья и силовых показателей у студенток 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., Дорошевич 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., Шарапа 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

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% считают такие занятия необходимыми, 6,6% относятся к ним безразлично, и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в вузах республики вполне устраивают только 42,5% студентов, из них 19,2% юношей и 23,3% девушек. Скорее устраивают, чем нет – 28,5%, из них: 11,6% юношей и 16,9% девушек; скорее не устраивают – 12,2% (3,4% и 8,8% соответственно); совершенно не устраивают – 3,8% (1,1% и 2,7% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культуры выразили 6,0% студентов, из них: 2,7% юношей и 3,3% девушек. Необходимо обратить внимание на такой факт, что 16,1% студентов не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе, из них: 4,6% юношей и 11,5% девушек.

Современные социальные и экономические условия, существующее реальное положение дел на практике постоянно требуют пересмотра привычных взглядов и представлений на организацию физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.

Таким образом, на основе результатов исследования, можно сделать вывод, что правильный учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

Секция 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

А.А. Мелешко, И.В. Григоревич, В.Ф. Сапун, И.И. Вереник

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

Одним из важнейших направлений социальной политики нашего государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Занятия физической культурой и спортом для студентов – это путь к укреплению здоровья, успешной учёбе и активной деятельности. Современные ученые предлагают оптимальный двигательный режим для молодежи в объеме 8-10 часов в неделю с ежедневными затратами энергии 1200-1500 ккал. Эти требования диктуют расширение форм занятий физическими упражнениями в вузах. Поэтому самостоятельные занятия, используемые студентами, можно рассматривать как наиболее приемлемую форму. Самостоятельные занятия проводятся с целью улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; развития силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий. В связи с использованием самостоятельных занятий физическими упражнениями возникла необходимость в разработке индивидуальных тренировочных программ с учетом физических возможностей, способностей и потребностей студентов.

Основой для разработки индивидуальных тренировочных программ должно быть медицинское обследование и определение уровня физической подготовленности. Медицинское обследование состоит в выяснении характера реакции организма в целом, уровня

артериального давления и сердечно-сосудистой системы в частности, на определенный вид физической деятельности. Определенные реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки представляется особенно важным.

При разработке индивидуальных тренировочных программ необходимо учитывать следующие факторы: характер физической активности; частоту и продолжительность занятий; их интенсивность и исходный уровень подготовленности. В первую очередь программа должна включать в себя упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости, так как они обладают оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Лицам с низким исходным уровнем выносливости рекомендуется в первый период занятий быстрая ходьба и медленный бег. Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у студентов с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности, занятия ускоренной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой. А затем включаться упражнения на комплексное развитие физических качеств. Для упражнения на выносливость оптимальным вариантом будут занятия по 20-60 минут в день 3-5 раз в неделю. Уменьшение количества занятий до двух в неделю значительно менее эффективно и может использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня выносливости (но не её развития). Что касается интенсивности занятий, то на первом этапе занятий необходимо использовать нагрузки с интенсивностью 50-60% от максимального потребления кислорода. Это один из основных физиологических методов определения интенсивности нагрузки. Необходимый уровень интенсивности можно контролировать с помощью определения частоты сердечных сокращений. Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость: чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться определять пульс. Лучше всего определять пульс в области сонной

артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2-3 сек.). Показатель пульса за 6 секунд умножается на 10. Например, если сразу после окончания бега пульс за 6 секунд составлял 15, то частота сердечных сокращений равна 150 ударам в минуту. Для определения интенсивности нагрузки правильным будет использование не абсолютных, а относительных показателей ЧСС.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата. В результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. Они носят преимущественно анаэробный характер и сопровождаются угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК.

Ациклические упражнения не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости. Это плавание, спортивное ориентирование, гребля, оздоровительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде.

Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода, увеличение жизненной емкости лёгких.

Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволяет правильно подобрать тренировочные программы в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.