

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
Шаблык 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
Конюх-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

истоком реки Мокрый Индол и т/с Маски. От Сарбениш-Богаз до т/с Маски – 3 км. Встречающиеся по пути маршрута речные долины, крупные овраги и балки на протяжении большей части года не имеют стока, но во время ливней в них формируются бурные стремительные потоки – сели, поэтому разбивать лагерь в пределах русел водотоков не рекомендуется, даже если они будут сухие.

8(7)-195 т/с Маски – село Земляничное. По лесной тропе двигаемся на северо-запад по долине Индола. Водяная пыль, пронизанная лучами солнца, пробивающимися сквозь густые заросли леса, играет всеми цветами радуги, вдоль речки можно пройти по хорошей тропе. Здесь есть многочисленные невысокие водопады в красивый лес. Дальше отроги Главной гряды и куэсты почти сливаются и лишь узкий проход р. Мокрый Индол приводит в Сальско-Индольскую котловину. От г. Шантай-Оба (476 м) тропа поворачивает вправо, идёт вдоль речки Чамер и через 2,5 км выходит к посёлку Земляничное (Орталан). В посёлке есть медпункт, почта и магазин.

8-196 т/с Маски – село Лесное. Этот 12-километровый переход будет интересен любителям горных лесов. От перевала Маски идя на северо-восток, выходим к северным отрогам хр. Хамбал. Далее к востоку лежит невысокое плоскогорье с останцевыми холмами, сложенными то мергелем, то глинами, то конгломератами. Это плоскогорье понижается хорошо выраженными уступами на запад к долине р. Суук-Су (Холодная вода). Лежащие справа отроги хребта Биюк-Чатал-Кая покрыты низкорослым дубом. Долина Суук-Су очень живописна. Крутые, а подчас обрывистые берега, расчленены глубокими балками. В некоторых из них сооружены небольшие водохранилища. Через фруктовые сады и виноградники подходим к селу Лесное (Суук-Су), минуем его и выходим на трассу Судак – Грушевка – Старый Крым, проходящую по восточной окраине села.

8-197 соединительный Ай-Серез. Переход начинается с т/с Ай-Серез. Длинна его 11 км. Сливающиеся здесь два ручья дают начало реке. Переход очень живописный, т.к. основная его часть проходит по узкому и длинному хребту Орта-Сырт, с которого на западе открывается замечательная панорама бассейна р. Ай-Серез, а на востоке р. Карагач. Миновав скалы Юван-Кая, тропа поднимается на вершину г. Лялель-Оба (777м) самую высокую точку хребта, далее тропа проходит мимо скал Сунгурэгрэк-Кая (723м),

г. Теркез-Оба (773м). Потом начинается пологий длинный спуск по грабово-дубовому лесу, слева в 300 м от тропы высятся зубцы скал Чатал-Кая. В долине села Весёлое (Кутлак) проводятся раскопки средневековых керамических печей и поселения IX-X вв. Почти все сёла этого побережья стоят на многовековых остатках более древних поселений, в большинстве своём раннесредневековых (VIII-X вв.). От Весёлого до моря 4 км, по трассе проходящей мимо села на юг.

Мы надеемся, что данный переход увлечет любителей активного отдыха и поможет выбрать доступный и интересный маршрут путешествий.

Литература

1. Белянский И.Л., Лезина И.Н., Суперанская А.В. Крым. Географические названия. Симферополь: Таврия-плюс, 1998. – 160 с.
2. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма. – Симферополь: Таврия, 1989. – 136 с.
3. Никифор П. Фока. Стратегика. – Алетейя, 2005. – 288 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ

В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, Ю.Н. Пауков

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

Формирование потребностей к ведению здорового образа жизни у будущих преподавателей и учителей – одна из актуальных задач образования высшей школы на современном этапе. Ведь помимо специальных знаний, которые студент получает в вузе, он должен обладать высоким уровнем общей культуры, составной частью которой является физическая. Социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры (Н.Н. Филиппов, 2004).

В школах и дошкольных учреждениях, где в основной массе будут трудиться будущие педагоги, закладываются осознанное отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у учащихся. Таким образом, через студентов можно влиять на восприятие норм здорового образа жизни в обществе и в первую очередь на подрастающее поколение, его будущее. Однако это не представляется возможным, если у самих студентов отсутствуют потребность в здоровом образе жизни и заинтересованность в физическом самосовершенствовании.

Целью наших исследований, которые были организованы на учебно-практической лаборатории физической культуры факультета народной культуры БГПУ, было выявить: насколько важное место в жизни студента занимают занятия физическими упражнениями.

В анкетировании приняли участие 548 студентов. Выборка характеризуется по полу: юношей – 146 (26 %), девушек – 402 (74 %).

На вопрос: «Что, на ваш взгляд, является самым важным фактором, определяющим здоровье человека?», – 44 % юношей и 41 % девушек выбрали физическую активность и занятия физическими упражнениями. Это свидетельствует о том, что студенты понимают и осознают их важность и большое значение в комплексе здорового образа жизни. Наследственность выбрали 27% юношей и 38% девушек, 21% девушек выбрали питание. В то же время состояние своего здоровья 65% юношей оценили как хорошее и только 28% девушек ответили положительно. По-видимому, девушки более критично относятся ко всему, что касается их собственного здоровья.

На вопрос: «Болели ли вы в течение последнего года?», – 39% юношей и 37% девушек ответили, что болели на протяжении недели, вообще не болели – 42% юношей и 22% девушек.

Усталость после учебы, значительную и сильную, испытывают только 12% юношей. Процент у девушек оказался более высоким – 33%, «когда как» ответили 27% юношей и 46% девушек. И только 47% юношей и 24% девушек определили усталость после учебы – как легкую.

На вопрос: «Какими хроническими заболеваниями страдаете?», – более чем 15% девушек ответили, что страдают хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями и 21% – заболеваниями желудочно-кишечного тракта. У юношей этот показатель составляет 9% и 8% соответственно. Уровень своей физической подготовленности,

по сравнению с большинством сверстников, 54% юношей и 61% девушек оценили как удовлетворительный. В то же время занятия физическими упражнениями, как один из факторов, определяющий здоровый образ жизни, назвали 63% юношей и 55% девушек. Для улучшения своего состояния физические упражнения используют более 53% юношей и только 27% девушек.

По результатам анкетного опроса можно сделать следующие выводы:

1. Отсутствует конструктивный подход к построению и использованию физических упражнений в системе здорового образа жизни студентов.

2. Юноши и девушки осознают тот факт, что физические упражнения играют важную основополагающую роль в формировании здорового образа жизни.

3. Для улучшения своего физического состояния девушки используют физические упражнения значительно меньше, чем юноши.

4. Практически не используются студентами такие средства оздоровления, как массаж, закаливающие процедуры, которые в комплексе с физическими упражнениями дают наибольший эффект.

Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» первостепенное значение для сохранения здоровья и долголетия человека придавал именно физическим упражнениям и только потом отмечал такие факторы, как рациональный режим дня и правильное питание. В наши дни это утверждение приобретает особое звучание и, как результат, данные анкетного опроса, которые свидетельствуют о том, что физические упражнения являются важным составляющим звеном в формировании здорового образа жизни студентов БГПУ.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Филиппов Н.Н. Сравнительная характеристика отношения студентов к занятиям физической культурой: материалы 4 Международ. науч.-практ. конфер., Минск, 2004.
3. Соколов В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи. – Автореферат, Киев, 1991.