

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

✓ 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
Овсянник 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
Крамникова 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., 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., 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

- Результаты показателей в первом семестре у девушек практически всех специальностей, поступивших на первый курс в 2006 году к концу учебного года выросли, или остались на прежнем уровне. Только у студенток специализации «информационные системы технологий» этот показатель к концу учебного года уменьшился с 3.0 до 2.8 баллов (табл. 2).

- В таблице 3 показан «срез» физической подготовленности девушек трех специальностей разных курсов за 2006-2007 учебный год. По результатам видно, что показатели у всех специальностей и курсов выросли к концу учебного года.

- На основании результатов тестирования и контрольных нормативов можно утверждать, что физическая подготовленность юношей и девушек МИУ находится на среднем удовлетворительном уровне (средний балл от 2.8 до 3.5).

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. — 338 с.
2. Учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного, спортивных отделений) / С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лобедев — Мн.: РИВШ БГУ, 2002. — 38 с.
3. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ю.Д. Железняк, П.К.Петров. — 2-е изд., перераб. доп. — М.: Издат. центр «Академия», 2005. — 272 с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холдов., В.С. Кузнецов. — 4-е изд. — М.: Издат. центр «Академия», 2006. — 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ЕДИНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

И.В. Григоревич, Б.Н. Калюнов, С.В. Малахов,
Н.Н.Саликова, А.А. Вашкевич

*Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка*

Эффективная организация физической культуры в высшем учебном заведении — важный фактор укрепления здоровья, повышения работоспособности, продления творческого долголетия, формирования здорового образа жизни студентов.

Основной формой физической культуры в вузе являются обязательные учебные занятия. Однако они не полностью обеспечивают качественное решение задач физического воспитания и оздоровления студентов. Только использование разнообразных форм самостоятельных занятий может привести к оптимальному объему физических нагрузок.

Ученые убедительно доказали, что тренировочный эффект проявляется после трехразовых занятий, так как при этом начинают улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности [5, с.10; 6, с.31].

Если посмотреть на количественные характеристики учебного процесса факультета естествознания БГПУ, то на первом курсе они будут равны 68 занятиям в год, на втором — 70, на третьем — 64, на четвертом — 65 практическим занятиям. В итоге студенты первого курса находятся вне сферы физической культуры 297 дней, второго — 295, третьего — 301, четвертого — 300, а за четыре года учебы получается 1193 дня. За этот же период со студентами проводится 267 занятий. Отсюда вытекает, что больше трех лет студенческая молодежь находится без физических нагрузок, следовательно, тезис — физическая культура как основной фактор здоровья в этот период не работает.

Учебные занятия на факультете естествознания по расписанию длятся не более семи месяцев в году. Длительные перерывы в академических занятиях (зимняя и летняя сессии с каникулами,

сельскохозяйственные работы, практики) приводят к тому, что каждый семестр студенты свое физическое совершенствование начинают практически с нуля. Столь длительные перерывы в занятиях возвращают их к прежнему уровню физического состояния. Следовательно, говорить об улучшении показателей физического развития и подготовленности при таком построении учебного процесса по физическому воспитанию не приходится. Подобная картина в большой степени достоверности существует во многих вузах Республики Беларусь.

Много исследований доказывает, что введение дополнительных занятий повышает физические кондиции студента [3, с.3; 4, с.3]. Понятно, что увеличить количество занятий по физической культуре по экономическим причинам невозможно, да и спортивные клубы большинства вузов республики не в состоянии обеспечить необходимый процесс в таком объеме. Это далекая перспектива, а использование различных форм занятий – выход из создавшегося положения.

Ряд авторов рассматривают физическую культуру и самостоятельные занятия как единый процесс, дополняющий друг друга [3, с.4; 4, с.3; 1, с.14]. На данном этапе тренировочный эффект физической культуры будет достигнут только тогда, если он будет дополнен самостоятельными занятиями. Причем, в процессе учебных занятий физической культурой должно быть не менее одной самостоятельного занятия в неделю, а в случае, когда занятия физической культуре не проводятся, то не менее трех. Самостоятельные занятия в совокупности с физической культурой помогут студентам выйти на тренировочный уровень.

Тем более, что 45,5 % студентов занимаются самостоятельными физическими упражнениями, из них 33,3% – эпизодически и 12,2% регулярно [2, с. 4].

В практике самостоятельных занятий студентов реализуются установочные цели с использованием соответствующих средств, методов и форм. Главная задача приобщения к самостоятельным занятиям состоит в поиске наиболее удобных, простых, доступных, и, самое главное, отвечающих сугубо личным желаниям студентов форм занятий.

В качестве примера можно предложить такую форму самостоятельных занятий, как регламентированные общеразвивающие упражнения (разработаны авторами) [1, с.31].

Эту форму самостоятельной подготовки студентов рекомендуется применять как отдельно, так и в сочетании с различными видами самостоятельных занятий физическими упражнениями: оздоровительный бег, ходьба на лыжах, спортивные игры (волейбол, баскетбол), плавание и т.д. В этом случае она идет как подготовительная часть занятия.

Смысл этой формы самостоятельных занятий заключается в том, что специально подобранные общеразвивающие упражнения в занятии расчленяются на отдельные, регламентированные в количественном отношении, упражнения, «порции» работы, как в повторной тренировке. Это позволяет значительно повысить эффективность влияния упражнений на организм. Длительность каждого упражнения в серии определяется 20 повторениями (кроме упражнений 7,9 – по 5; 13 – 50 повторений). Максимальное количество повторений у девушек 2-3, у юношей 3-4 при 6-7 разовых занятиях в неделю. Наименование упражнений и количество повторений приводятся в табл. 1.

Таблица 1

Общеразвивающие упражнения в недельном двигательном режиме студентов

Упражнения	Девушки	Юноши
1. Круговые движения руками вперед (раз)	240-360	360-420
2. Круговые движения руками назад (раз)	240-360	360-420
3. Круговые движения тазом (раз)	240-360	360-420
4. Из и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны вперед (раз)	240-360	360-420
5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (раз)	240-360	360-420
6. Подтягивание на высокой перекладине (раз)		90-100
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке или стуле (раз)	60-70	
8. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	240-360	360-420
9. Подтягивание в висе лежа (раз)	60-70	
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	240-360	360-420
11. Сгибание и разгибание рук из положения лежа (раз)		180-210
12. Приседания (раз)	240-360	360-420

Продолжение таб.

13. Прыжки со скакалкой или без скакалки (прыжков)	600-700	900-1000
14. Оздоровительный бег (км)	12-14	15-17
или ходьба на лыжах (км)	16-18	22-24
или ускоренная ходьба (км)	25-30	30
или плавание (км)	3-5	5-7

После каждой серии следует делать 2-3-минутный перерыв. Чтобы усилить степень воздействия предлагаемого общеразвивающего комплекса упражнений, советуем студентам по мере увеличения их тренированности и улучшения состояния здоровья после каждой серии дополнительно выполнять бег на месте или в движении. Вышеописанная форма самостоятельных занятий универсальна, что весьма важно, так как не требуется большая площадь (упражнения можно выполнять практически на двух квадратных метрах) и есть возможность варьирования нагрузки.

Значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом определяется способностью решать задачи оздоровления, восполнения дефицита двигательной активности, повышения физической и умственной работоспособности, а также фактором, формирующим социальную активность студенчества.

Таким образом, вместе с учебными занятиями правильно организованное самостоятельное занятие можно рассматривать как единый тренировочный процесс, который обеспечивает непрерывность и эффективность физического воспитания студентов.

Литература

1. Калюнов Б.Н., Маськов Л.И., Макаревич С.В. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом. Мн., 1990. — 70 с.
2. Калюнов Б.Н., Григоревич И.В. и др. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи. Мн., 2005. — 46 с.
3. Лавриенко Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. М., 1983. — 23 с.
4. Мамычкин Ф.Б., Зайцев Е.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. М., 1991. — 6 с.
5. Ратов И.П. Тренировочный процесс. М., 1978. — 96 с.
6. Филин В.П. Тенировка спортсмена. М., 1980. — 120 с.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Г.А. Хацкевич

Минский институт управления

Т.И. Чепелева

Белорусский национальный технический университет

А.Н. Чепелев

Белорусский государственный медицинский университет

Существует ряд негативных явлений, препятствующих нормальному физическому воспитанию учащихся и студентов. Рассмотрим некоторые из них. Компьютеризация в настоящее время приобрела масштабный характер. Дети торопятся домой со школы, чтобы побыстрее сесть за компьютер, забывая о еде и уроках. В крупных городах проведены компьютерные сети, которые сделали Интернет доступным для многих. Загружая из Интернета игры, дети увлекаются до такой степени, что забывают обо всем на свете. Это приводит к тому, что у школьников резко снижается зрение, нарушается психическое развитие.

В нашем государстве разрешен свободный доступ в Интернет, чего не наблюдается в других государствах. Для этого имеются специальные программы-фильтры, которые устанавливаются в компьютерах и не пропускают те программы, которые негативно отражаются на психике людей, в особенности детей. Разрушить душу ребенку легко, гораздо труднее развить в нем нравственные качества. Компьютерные же игры приводят детей к компьютерной зависимости. Придя со школы, недовольные оценками, дети усаживаются за компьютер, якобы отдохнуть, и могут более 10 часов сидеть за ним, не поднимаясь. В бассейн их не заманить, на каток и стадион тоже. А вот длительное просиживание за компьютером не только резко ухудшает зрение, но и приводит к сколиозу позвоночника и другим заболеваниям.

С другой стороны, разрушением психического развития детей является введение 10-балльной системы образования и тестирования на вступительных испытаниях при поступлении в вузы. В последнее время вступительные экзамены по математике в вуз проводятся