

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Сборник научных статей

Минск 2011

УДК 61-057.87

ББК 51

3465

Редколлегия:

кандидат филологических наук, доцент *М.М. Круталевич*;
кандидат биологических наук, доцент *Н.Г. Соловьева*;
кандидат педагогических наук, доцент *С.Я. Юранов*;
кандидат педагогических наук *В.Е. Васюк*;
кандидат педагогических наук, доцент *А.Р. Борисевич* (отв. ред.)

Рецензенты:

кафедра спортивных игр БГУФК;
доктор педагогических наук, профессор *Н.К. Степаненков*

3465 **Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе** : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. М.М. Круталевич, Н.Г. Соловьева, А.Р. Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск : БГПУ, 2011. – 278 с.

ISBN 978-985-501-929-0.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются подходы, идеи и перспективы решения проблем оздоровления обучающихся средствами физической культуры, студенческого спорта в учебных заведениях. Предлагаются пути совершенствования двигательной активности, 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 61-057.87
ББК 51

ISBN 978-985-501-929-0

© БГПУ, 2011

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Аксютнич Е.В., Бессмертная Е.А., г. Минск, Беларусь

In the course of research data on influence of employment in support group on development of communicative abilities are revealed. Approbation of pedagogical experiment, toolkit of an estimation of success: pedagogical supervision, poll and testing of students.

Черлидинг (англ. *cheer* – веселье, одобрительное приветствие, восклицание и *lead* – вести, управлять) как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е гг. XX в. в США. Около десяти лет назад черлидинг появился в России. В декабре 2007 г., благодаря поддержке клуба современного танца «Black Fox» в Министерстве юстиции Республики Беларусь было официально зарегистрировано общественное объединение «Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки», что способствовало активному развитию и росту популярности этого вида физкультурной деятельности в нашей республике.

Черлидинг включает два направления. Первое – это популярный во многих странах мира командный вид спорта, по которому проводятся чемпионаты Мира и Европы. Второе – выступления групп поддержки, которые представляют собой зажигательное, эмоциональное и азартное зрелище, где танцевальные элементы гармонично сочетаются с элементами гимнастики и акробатики.

По результатам изучения интереса студентов Академии управления к данному виду физкультурной деятельности в 2008/2009 учебном году была создана группа поддержки из 20 студенток 3–4 курсов преимущественно специальных медицинских групп. Создавая группу поддержки на базе данного контингента (СМГ), основными задачами являлись:

- разнообразие досуга студенток;
- привлечение их к активной двигательной деятельности;
- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями;
- достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных дополнительных занятий в группе поддержки.

Апробация педагогического эксперимента продолжалась в течение года. Инструментарием оценки ее успешности явились: педагогические наблюдения, опрос и тестирование студенток.

Анализ полученных данных показал в 100 % случаев высокую мотивированность студенток к посещению занятий группы поддержки (на основании результатов опроса и посещаемости занятий). Компоненты мотивации при этом были различны: 60 % занимающихся считают, что участие в группе поддержки влияет на повышение интереса к ним со стороны противоположного пола; 35 % участниц нравится выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, а также возможность пополнения двигательного арсенала танцевальными движениями, которые им необходимы для посещения дискотек; 15 % нравятся выступления перед публикой.

Круталевич О.П., Кукель А.А., Никель И.В. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ИНТЕНСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПОВЫШЕНИЮ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	93
Круталевич О.П., Хорошилова Т.В., Хорошилов К.А. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ	95
• Кузьмина Л.И., Голенко А.С., Винидиктова С.М. ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА	97
• Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М. ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	100
Кукель А.А., Круталевич О.П., Юдина В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	103
Кукель А.А., Круталевич О.П., Злотникова Л.П. СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И СОРЕНОВАНИЯ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	105
Купчинов Р.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – БИОСОЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА	107
• Курлович Н.В., Врублевская В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	109
Ларионова Н.Н., Семькина И.Н. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	111
Леснова Л.И., Борисевич А.Р. РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛИТВЕ	113
Лис А.И., Поликарпова Л.С., Никифорова А.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	115
Лукашкова И.Л. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СИНТЕЗА В ИССЛЕДОВАНИИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ ОПОРЫ	117
• Лысый Б.В., Досин Ю.М., Ровдо Т.В. ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ	120
Мазько С.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	122
Макаренко В.А. ВЛИЯНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У ЖЕНЩИН	123
Малаявко Д.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО БОКСА В ВУЗЕ	125
Маркевич О.П., Медведев В.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ	128
Маркевич О.П., Яцко Н.Г. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	130
Мархоцкий Я.Л., Абрамович П.А. ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКИНЕЗИИ И ГИПОДИНАМИИ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	133
Метель А.И. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВКИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	135
Могильницкий Г.Э., Плыгань Г.А., Хинчина Т.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	138

Могильницкий Г.Э., Хинчина Т.В., Плыгань Г.А. ДИНАМИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ И ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	140
Овсянкин В.А., Андреева Е.М., Юдина В.В. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ – КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	142
Овсянкин В.А., Юдина В.В. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	143
• Огородников С.С., Колтунов Д.М. ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ВАРИАТИВНОЙ СЛОЖНОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	145
Палагин А.А. АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ-ПИНАЛЬТИСТОВ В ГАНДБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БРГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА	147
Пархоменко П.П. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	148
• Пимахин Е.А. ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ	150
Писаренко В.Ф. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ «ЗДОРОВЬЕ» В УСЛОВИЯХ ВУЗА	152
Плыгань Г.А., Могильницкий Г.Э., Шумаков С.Г. КЛУБ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	153
Поздеева Т.В. ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ	155
Полещук Ю.А., Салыщич А.Ф. ПРОЯВЛЕНИЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	158
Поляков Г.В., Малахов С.В., Пауков Ю.Н. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАДИЙ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНАМИ-ПЛОВЦАМИ	160
Пономарчук В.А., Винник В.А. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОЙ БЕЛАРУСИ	163
Рубченя И.Н., Каплин Н.В. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОТЕРАПИИ	168
Самуйлов Д.Н., Воронович Ю.В. РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	170
Самусева Н.В. ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	173
Сиськов В.И., Кабыш А.А. К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ БТЭУ	175
Смольский С.М., Сониная Н.В. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	177
• Соколов В.А., Соловцов В.В., Юранов С.Я. ПРЕДПОСЫЛКИ К ПРОФИЛАКТИКЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	179

деятельности человека систем организма: сердечно-сосудистой и опорно-двигательно-го аппарата.

В таком подходе к физической культуре и кроется одна из основных системных ошибок понимания роли этого явления для жизнедеятельности человека и общества в целом.

Для подтверждения этой системной ошибки используем научные положения систематики (греч. *systematikos* – упорядоченный, относящийся к системе), область знания, в рамках которой решаются задачи упорядоченного определенным образом обозначения и описания всей совокупности объектов, образующих некоторую сферу реальности. Опирающаяся на данные и теоретические положения биологической систематики системная ошибка связана с определением вида деятельности.

И здесь следует уточнить понятия. Гуманитарный. 1. Обращенный к человеческой личности, к правам и интересам человека. 2. О науках: относящийся к изучению общества, культуры и истории народа в отличие от естественных и технических наук. Основной целью социально-гуманитарной подготовки подрастающего поколения выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях.

Гуманитарные знания направлены на умственное и духовное формирование человека. Организованная двигательная деятельность направлена на телесное (психофизиологическое), духовное и умственное развитие, которая связана, во-первых, с комплексом наук о живой природе и человеке, о закономерностях органической жизни, во-вторых, с социально-психолого-педагогической системой управления психофизическим состоянием здоровья человека. Вследствие этого физическая культура является биосоциальной специфической дисциплиной и этим отличается от всех остальных предметов и дисциплин системы непрерывного образования.

В физической культуре используют разнообразные средства, включая и общепедагогические. Специфическую группу средств составляют физические упражнения, соревновательная деятельность, естественные природные факторы внешней среды и санитарно-гигиенические средства.

До настоящего времени многими авторами физическая культура рассматривается как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического совершенствования человека. Подходы к оценке физической культуры только с позиций философии, культурологии и социологии являются на современном этапе достижений научных знаний ошибочными. Это связано с тем, что психофизическое состояние здоровья человека обеспечивается организованной двигательной деятельностью – в первую очередь тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид культурного досуга, исключением из жизни пагубных привычек. Большинство этих показателей обеспечивает физическая культура и это позволяет утверждать, что она является – главным компонентом полноценного здоровья.

Вышепредставленная аргументация позволяет на современном этапе определять понятие физическая культура – специфическая составная часть общей культуры общества, одна из сфер практической биосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом духовного и умственного развития человека, направленная на формирование здоровья (психофизического состояния), воспитание двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Курлович Н.В., Врублевская В.И., г. Минск, Беларусь

In article the problem is considered, at the heart of educational process of students professional competence, and also formation of motives of impellent activity should contain.

Физическое воспитание студентов – неотъемлемая часть учебного и воспитательного процессов любого из вузов. Однако профессиональная направленность педагогического процесса каждого образовательного учреждения имеет свою специфику. Это, естественно, касается и обучения студентов факультета физического воспитания БГПУ.

В основе учебного процесса студентов должна содержаться профессиональная компетентность, а также формирование мотивов двигательной деятельности, что позволит им в будущем проводить различные формы физкультурных занятий на высоком уровне, владея современной методикой преподавания.

Задача преподавателя – помочь студенту сформировать стойкие мотивы к занятиям, привить им потребность постоянной работы над собой, а также умения постоянно анализировать свои действия. При этом важно соблюдать баланс возможностей студента с его потребностями.

В последнее время отмечается интерес студентов к физическим упражнениям, которые не содержатся в школьной программе по физической культуре или включенными в нее в последнее время. Не случайно студенты факультета физического воспитания стремятся осваивать оздоровительную аэробику не только в рамках дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», а и в курсе «Повышение спортивного мастерства».

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся по специально разработанной учебной программе, в которой определены цели и задачи, предусмотрено содержание занятий на различные по длительности циклы. Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях оздоровительной аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Разработка и проведение структурной программы требует углубленной предварительной подготовки преподавателя (инструктора).

Несмотря на различные подходы к составлению оздоровительных программ, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих во время занятий. Общеизвестной является урочная форма, в ко-

торой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Однако каждая из этих частей имеет некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи. А также различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, величиной и приемами регулирования нагрузки. Интерес вызывают данные о физиологических механизмах, зафиксированных при выполнении упражнений с различной интенсивностью мышечной работы во время занятий аэробикой, представлены группой авторов международных курсов по подготовке инструкторов SAS – Sport Aerobiks System. (Е.Б. Мякинченко, М.П. Ивлеев, М.П. Шестаков и др., 1995).

Необходимо отметить важность овладения студентами методикой групповых и индивидуальных занятий, умением при использовании одной и той же программы применять различные методы проведения.

В последнее время широкое распространение получили различные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой тренировки.

Важной составной частью программы по подготовке специалиста по физическому воспитанию являются разделы, рассматривающие оценку функционального состояния занимающихся и уровень физической подготовленности. В практике используют различные методики, позволяющие соблюдать «оптимальный пульс». Для оценки аэробной значимости тренировочных программ используют измерение пульса во время занятия, а затем сопоставляют полученные результаты с модельным оптимальным пульсом, что позволяет корректировать тренировочную нагрузку и таким образом достигать оздоровительного эффекта.

Для определения уровня физической подготовленности и разработки рекомендаций для индивидуализации нагрузки по ЧСС (частоте сердечных сокращений) рекомендуется использовать различные модификации формулы Карванена. Для измерения пульса в покое просчитывается количество ударов (приложив пальцы к запястью, к шее или к сердцу) за 15 секунд. Затем полученная цифра умножается на 4 и получается количество сердечных сокращений в минуту. При просчете пульса во время выполнения упражнений возможны ошибки, связанные с замедлением пульса во время остановки для его подсчета. Для получения более точного показателя необходимо после окончания выполнения упражнений и регистрации ЧСС к полученной цифре добавить 10 % [2, с. 47].

Уровень профессиональной подготовки специалиста по физическому воспитанию проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку не только в каждом отдельном занятии, но и в системе длительного периода.

В процессе обучения студентов мы делаем акцент на овладение техникой и методикой обучения оздоровительной аэробикой, на приобретение навыков по контролю нагрузки, по определению уровня физической подготовленности, а также по грамотному подбору такой методики проведения занятия, которая даст наибольший эффект.

Таким образом, чем большим арсеналом средств и приемов их проведения будут владеть будущие специалисты по физическому воспитанию, тем востребованнее они будут на современном рынке труда.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Ларионова Н.Н., Семькина И.Н., Ростов-на Дону, Россия

For the further increase of level of physical training and sports in an education system it is necessary to strengthen a theoretical component of the curriculum on physical training.

В рамках исследования проблем развития физической культуры и спорта в системе образования было проведено анкетирование студентов вузов. Им было предложено ответить на ряд вопросов (таблица). Проанализировав ответы на поставленные вопросы, мы получили следующие результаты.

Таблица – Информированность студентов о здоровье и здоровом образе жизни

№	Информация	Не интересуюсь		Интересуюсь и получаю информацию		Интересуюсь, но не получаю информацию		Затрудняюсь ответить	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		всего		всего		всего		всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	О состоянии своего здоровья	12,5 %	4,2 %	12,5 %	33,3 %	25 %	8,3 %	4,2 %	0 %
		16,7 %		45,8 %		33,3 %		4,2 %	
2	Об уровне развития телосложения	16,7 %	4,2 %	20,8 %	20,8 %	8,3 %	16,7 %	8,3 %	4,2 %
		20,9 %		41,6 %		25 %		12,5 %	
3	Об уровне развития физических качеств	20,8 %	20,8 %	20,8 %	20,8 %	8,3 %	4,2 %	4,2 %	0 %
		41,6 %		41,6 %		12,5 %		4,2 %	
4	Об уровне физической подготовленности к избранной профессии	12,5 %	16,7 %	29,2 %	25 %	8,3 %	0 %	4,2 %	4,2 %
		29,2 %		54,2 %		8,3 %		8,4 %	
5	О методике закаливания	20,8 %	33,3 %	12,5 %	4,2 %	12,5 %	4,2 %	8,3 %	4,2 %
		54,1 %		16,7 %		16,7 %		12,5 %	
6	О рациональном пользовании баней и сауной	20,8 %	29,2 %	12,5 %	8,3 %	16,7 %	8,3 %	4,2 %	0 %
		50 %		20,8 %		25 %		4,2 %	
7	Вопросы применения гомеопатических препаратов	33,3 %	33,3 %	4,2 %	0 %	8,3 %	0 %	8,3 %	12,5 %
		66,6 %		4,2 %		8,3 %		20,8 %	
8	О регулировании половой жизни	20,8 %	33,3 %	16,7 %	4,2 %	12,5 %	4,2 %	4,2 %	4,2 %
		54,1 %		20,9 %		16,7 %		8,4 %	
9	Об оздоровительном беге и ходьбе	29,2 %	20,8 %	12,5 %	25 %	4,2 %	0 %	8,3 %	0 %
		50 %		37,5 %		4,2 %		8,3 %	