

Учреждение образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО»
Кафедра физического воспитания

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

Сборник статей
Республиканской научно-практической конференции
г. Минск, 22 марта 2016 г.

Минск
2016

УДК 796
ББК 75
С 56

Редакционная коллегия:

И. М. Дюмин, кандидат педагогических наук (гл. ред.);
В. А. Коледа, доктор педагогических наук;
В. А. Овсянник, кандидат педагогических наук;
П. Г. Симанович, кандидат педагогических наук

С56 Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : сб. ст. Респ. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 марта 2016 г. / редкол.: И. М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. — Минск : Междунар. ун-т «МИТСО», 2016. — 124 с.

ISBN 978-985-497-327-2.

В сборнике статей раскрываются проблемы физического воспитания вообще и студенческой молодежи в частности, предлагаются инновационные подходы к организации процесса физического воспитания и его спортивной составляющей. В материалах конференции раскрываются мотивационные аспекты занятий студенческой молодежи физической культурой и спортом, современные подходы к проблемам формирования здорового образа жизни, к организации физкультурно-оздоровительной работы кафедрами физического воспитания, вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов средствами физической культуры к будущей профессиональной деятельности.

Адресуется специалистам отраслей физической культуры и спорта, здравоохранения, а также студентам, магистрантам, аспирантам и соискателям педагогических вузов и других педагогических учреждений.

Авторы самостоятельно обеспечивают соблюдение авторских и иных прав в отношении всех материалов. Ответственность за достоверность информации, приведенных фактов и сведений несут авторы.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-497-327-2 © Международный университет «МИТСО», 2016

Научное направление 1 МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

1. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н. В. Богданчик, В. В. Жуков,
учреждение образования «Белорусский
государственный университет»

На сегодня новые приоритеты и ориентиры жизни ставят перед человеком новые цели и мотивы для наилучшего и оптимального существования в данном социуме. Особая роль в сложном и многофакторном процессе формирования личности современного студента принадлежит физической культуре и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), которые создают фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивая внутренние гарантии продуктивности учебно-воспитательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания в вузе (особенно для студентов с ослабленным здоровьем) является возможность сформировать потребность и мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Многие ученые, медицинские работники и педагоги в настоящее время бьют тревогу, что из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности, функционального и физического состояния абитуриентов, растет количество занимающихся в специальном учебном отделении (СУО). Вместе с тем падает интерес к физкультурным занятиям и ведению здорового образа жизни.

Рост числа исследований в сфере научного знания требует систематизации методических подходов, неотъемлемой частью которого является понятие мотивации, позволяющее раскрыть

в вузе в рамках дисциплины «Физическая культура». Вместе с тем более половины студентов (54 %) предлагают сместить акцент на занятия видами спорта по выбору с организацией таких занятий в спортивных секциях.

Список использованных источников

1. Физическая культура : учеб. программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений / С. В. Макаревич [и др.]. – Минск : РИВШ БГУ, 2002.

5. КОММУНИКАТИВНО-РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. А. Овсянкин, Ю. И. Масловская,
*учреждение образования
«Белорусский государственный университет»*

До настоящего времени многие преподаватели физического воспитания учреждений высшего образования понимают физкультурные занятия как занятия, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, а также на подготовку студентов к сдаче контрольных тестов. В этом отношении, не умаляя пользы развития физических качеств, нельзя не учитывать и общекультурные ценности физической культуры, способные влиять на формирование личности студента. Ситуация, сложившаяся в преподавании физической культуры, требует решения проблемы, связанной с противоречием между интеллектуализацией и гуманизацией образования, а также низким общекультурным и общеобразовательным уровнем преподавателей физического воспитания. Образованность преподавателя лежит в основе всех качеств личности преподавателя физической культуры. Глубина и широта знаний является краеугольным камнем в педагогической деятельности, а цементирующей его основой – общая культура.

Профессиональное мастерство преподавателя физической культуры во многом определяется его способностями к педагогической деятельности, которые, по мнению Е. Н. Гогунова и Б. И. Мартыанова делятся на следующие группы:

- дидактические способности – это способности передавать учебный материал, делая его понятным и доступным для конк-

ретной группы студентов, вызывая у них интерес к выполнению упражнений, возбуждая их активность и самостоятельность в учебной деятельности;

- академические способности – это способности в соответствующей области наук (учебный предмет). Способный преподаватель физической культуры знает свой предмет не только в объеме учебной дисциплины, но и значительно шире и глубже. Он стремится к познанию последних открытий в области научных знаний по своему предмету, сам ведет исследовательскую работу;
- перцептивные способности – это способности проникать во внутренний мир студента, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности занимающегося и его психического состояния;
- речевые способности – это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики. При этом преподавателю важно проявлять силу, убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;
- организаторские способности – это умение организовать и формировать коллектив, воодушевить студентов на решение учебных задач. Кроме того, это способность организовать собственную деятельность;
- авторитарные способности – это способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся добиваться у них авторитета;
- коммуникативные способности – это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности;
- педагогическое воображение – это способность предвидеть последствия педагогической деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из студентов;
- attentionные способности – это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Преподавателю необходимо следить за содержанием и формой физических упражнений, предлагаемых студентам, реагировать на восприятие заданий и проявление признаков утомления со стороны воспитанников. И это далеко не полный перечень объектов, на которые должен распределять свое внимание преподаватель [3].

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета преподавателя. Если он пользуется авторитетом у студентов, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие.

Авторитет преподавателя формируется в процессе его педагогической деятельности. В настоящее время, в условиях изменения задач образования, определяемых вариативностью учебно-воспитательного процесса, диверсификацией содержания, расширением инновационных процессов, возникает необходимость по-новому рассмотреть и саму специфику педагогической деятельности преподавателя физической культуры. Как показывает практика физического воспитания, в высшем образовании идет качественная и содержательная ориентация на развитие и становление профессиональной компетентности специалиста, способного быстро и продуктивно решать профессиональные задачи, которые обозначались и сформировались в непосредственном общении со студентами. Исходя из этого, ведущее место в профессиональной компетентности современного преподавателя должно отводиться коммуникативной компетентности, позволяющей выявлять потребности молодежи в сфере физического воспитания и эффективно решать педагогические задачи.

Во время обучения молодежь испытывает потребность во внимании со стороны преподавателя и возможность устанавливать с ним личностные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения. Следовательно, оптимальными отношениями в формате преподаватель – студент будут отношения сотрудничества и партнерства. Именно характер взаимоотношений между ними определяет, будут ли студенты с интересом посещать занятия преподавателя или по возможности начнут уклоняться, посещая на стороне оздоровительные центры и фитнес-клубы.

Ведущими критериями оценки педагога, как показывают наши исследования, проведенные на факультете журналистики ВГУ, являются свойства личности, характеризующие его умение организовать общение и продуктивное взаимодействие с обучающимися.

Наиболее значимыми личностными качествами современного преподавателя физической культуры, по оценкам студентов, являются: коммуникабельность, доброта, справедливость. Эти качества занимают по значимости одну из ведущих позиций наравне с высоким интеллектом, образованностью и способностью

к передаче знаний, характеризующих преподавателя как субъекта педагогической деятельности и профессионала. Следовательно, современная молодежь высоко ценит профессионализм в области владения учебным материалом и умение выстраивать доброжелательные отношения со студентами.

Полученные данные свидетельствуют о том, что отношение к дисциплине «Физическая культура» и желание посещать занятия у конкретного преподавателя определяется возможностью общения с ним на личностном уровне. В этом общении студент ищет возможность обсудить не только свое физическое состояние, возможность коррекции фигуры, но и интересующие его жизненные проблемы. Иначе говоря, тренирующая направленность в физическом воспитании студентов должна уступить место коммуникативно-развивающей.

Вместе с тем опрос 40 преподавателей физической культуры учреждений высшего образования Республики Беларусь показал, что они выделяют коммуникативные способности в структуре педагогического мастерства преподавателя, однако 38 человек не считают их важными и необходимыми в профессиональной деятельности.

Исходя из вышесказанного, ведущее место в профессиональной компетентности современного преподавателя должно отводиться коммуникативной компетентности. Учреждениям образования, ведущим подготовку и повышение квалификации преподавателей физической культуры, необходимо обратить внимание на данный компонент, позволяющий эффективно решать педагогические задачи.

Список использованных источников

1. Виленский, М. Я. Концептуальные подходы к конструированию гуманитарно-ориентированного образования по физической культуре в вузе / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Дополнительное образование. – 2004. – № 1.
2. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, В. И. Мартынов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Коледа, В. А. Пути реализации принципа всесторонности в физическом воспитании студентов / В. А. Коледа, В. А. Овсянкин // Университеты и общество. Сотрудничество и развитие университе-

тов в XXI веке : сб. материалов Третьей междунар. науч.-практ. конф. ун-тов, МГУ им. М. В. Ломоносова, 23-24 апр. 2010 г. – М., 2010. – С. 808-809.

5. Лубышева, Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12.

6. ПРИОБЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕРРЕНКУРА

И. Н. Юрченя, С. Н. Запольская,

учреждение образования

«Белорусский государственный университет»

На сегодня значительно возрос интерес к практическому использованию средств физической культуры для укрепления здоровья, умственной и физической работоспособности современных студентов, особенно для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (специальное медицинское отделение). В связи с нарастанием воздействия факторов научно-технического прогресса и факторов риска специалистам необходимо сделать занятия физической культурой повседневной нормой каждого студента.

В последнее время процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, постепенно увеличивается. Многие авторы отмечают, что основная медицинская группа составляет до 60 %, подготовительная – 12-30 %, специальная – 20-45 % учащейся молодежи [1, с. 89].

Актуальность данного исследования заключается в том, что важным вопросом приобщения к здоровому образу жизни у студентов специального учебного отделения (СУО) является расширение арсенала средств и форм физической культуры.

В процессе физкультурных занятий в специальном учебном отделении особую роль для студентов играет оздоровительная направленность. В ее основе лежит построение учебного процесса таким образом, чтобы достичь максимального оздоровительного эффекта, обеспечить улучшение функционального состоя-

ния организма занимающихся и повышение уровня проявления двигательных качеств, способствовать правильному физическому развитию [3, с. 181]. А здоровый образ жизни рассматривается как система отношений личности, определяющуюся выбором позитивного взаимодействия с окружающим миром и творческой самореализацией. Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении сохранению здоровья с молодости, формировать индивидуальный стиль ЗОЖ путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни, формировать культуру здоровья [6, с. 123].

Анализируя научно-методическую литературу последних лет, можно сделать вывод, что вопрос влияния природного фактора как сопутствующего при выполнении физической нагрузки почти не рассматривался, особенно применительно к физической культуре студентов специального учебного отделения. Исходя из этого, считаем важным создание в высших образовательных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Терренкур стимулирует мотивацию к движению и формирует доминанту оздоровления. Во время прогулок используются упражнения в ходьбе, оказывающие общеукрепляющее влияние на весь организм. Прогулки, особенно регулярные, воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат. Следует подчеркнуть, что особенная ценность прогулок выражается в их влиянии на нервно-психическую сферу студентов [3, с. 181].

Терренкур – (от франц. terrain – местность и нем. Kuhr – лечение) метод санаторно-курортного лечения дозированными (дистанция, темп ходьбы и т. п.) восхождениями по размеченным маршрутам; развивает выносливость к физическим нагрузкам, улучшает функции сердечно-сосудистой системы и дыхания, стимулирует обмен веществ, благоприятно влияет на нервно-психическую сферу; степень нагрузки дозируется в зависимости от заболевания [2].

Общий эффект терренкура зависит от особенностей климато-погодных воздействий. Так, в ответ на действие холодого фактора развивается мощная терморегуляционная система, компенсирующая потерю тепла усиленной теплопродукцией (химиче-

ческие приборы. Этого гораздо легче добиться, когда у нее есть высокие показатели в научной и инновационной деятельности, собственные и внешние источники поддержки выполняемых проектов.

Заключение

Физическая культура как учебная дисциплина вносит значительный вклад в формирование здоровья, трудоспособности и деловых качеств выпускников вузов. Их физические возможности рассматриваются сегодня как неотъемлемые черты молодого специалиста, условие его востребованности работодателем. В этой связи развитие научных основ физического воспитания студентов, детальное изучение структуры и содержания физической культуры личности, качественный и количественный анализ ее компонентов, поиск соответствующих технологий обучения становятся важным направлением совершенствования образовательного процесса в целом, источником и залогом его успешности.

Нами не случайно выбран 10-летний отрезок выполнения НИР. С одной стороны, это значительный период работы, где должны быть явные результаты. С другой – время показало, что сделано не так уж много и ряд проблем все еще ждет своего решения.

СОДЕРЖАНИЕ

Научное направление 1. МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

- | | |
|--|----|
| 1. Богданчик Н. В., Жуков В. В. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 3 |
| 2. Бойченко С. Д., Сыманович П. Г., Ящанин Я. ДИАГНОСТИКА ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ОБУЧЕНИЮ ПО ДАННЫМ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ | 6 |
| 3. Дворецкий Л. К., Дворецкий Е. Л. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБЪЕКТИВНОЙ И СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛА ГОМЕЛЬСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА | 11 |
| 4. Дюмин И. М., Гриб Н. В., Дюмин П. И. ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ | 15 |
| 5. Овсянкин В. А., Масловская Ю. И. КОММУНИКАТИВНО-РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ | 18 |
| 6. Юрченя И. Н., Запольская С. Н. ПРИОБЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕРРЕНКУРА | 22 |

Научное направление 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ВУЗОВ

- | | |
|--|----|
| 1. Казак Н. В. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛА: ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ | 26 |
| 2. Масловская Ю. И., Овсянкин В. А., Меркулова Е. И. ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ | 29 |
| 3. Дорошевич В. Л., Гриб Н. В. ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ | 33 |