Министерство образования Республики Беларусь Министерство культуры Республики Беларусь Белорусская государственная академия музыки

Программно-методическое

обеспечение спортивного движения

студенческой молодежи

в современных условиях

Сборник докладов республиканской научно-методической конференции, посвященной 55-летию Победы в Великой Отечественной войне

10—11 февраля 2000

Минск

«Асар»

2000

УДК 378.1.037.1(043.2) ББК 74.58 П78

Редколлегия:

A. Ф. Рощупкин (главный редактор),

М. П. Желобкович (ответственный редактор),

B. А. Соколов, Е. А. Масловский, А. В. Медведь, Р. И. Купчинов,

В. В. Тимошенков, А. Л. Лобанов, Р. Н. Медников, Н. Н. Филиппов

В сборнике помещены научно-методические работы, в которых рассматриваются современные формы, средства и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами во внеучебное время, а также проблемы студенческого спорта, подготовка спортсменов высших разрядов в условиях вуза, спорт и личность в системе воспитания студенческой молодежи.

Предназначен для преподавателей вузов и организаторов спортивно-массовой работы.

ISBN 985-6572-27-4

по физическому воспитанию студентов в объеме 10 ч. на I курсе и 8 ч. на II курсе. Студенты участвовали в походах выходного дня, в спортивных путешествиях, в туристских слетах и соревнованиях. Один раз в год в университете проводился туристский слет, в котором участвовали сборные команды факультетов. В про­грамму слета включались элементы ориентирования на местности, техники пе­шего туризма и ряд творческих конкурсов.

Довольно интересно организовывались туристские эстафеты на традицион­ных спортивных вечерах института, которые проводились в виде соревнований в присутствии зрителей, сопровождались комментариями ведущего. Таким образом достигалось разнообразие, увлекательность и эмоциональная насыщенность заня­тий туризмом. Часть студентов за время учебы в университете становилась тури-сталш-разрядникалш и инструкторами туризма.

В настоящее время мы не имеем программы по физическому воспитанию с разделом «Туризм», отсутствует финансирование туристских мероприятий. На факультетах художественного творчества и библиотечно-информационных сис­тем БУК занятие туризмом — это прежде всего оздоровление и познание. На факультете культурологии с открытием новых специальностей: социальная педа­гогика (специализация — воспитательная работа в организациях социально-культурной сферы) и социальная работа (специализация — организация социаль­но-культурной деятельности), занятия туризмом приобретают уже профессио­нально-прикладную подготовку.

В настоящее время проводятся эпизодические походы выходного дня в весен­ний период и один летний пеший поход по горному Крыму. Походы выходного дня проводятся по маршрутам, привязанным началом и окончанием к железной дороге, к электропоездам. Пешая часть маршрутов составляет от 10 до 25 км, эти походы являются и подготовительно-отборочными к пешему походу по горному Крыму. Здесь студенты обучаются элементам техники движения, техники ориен­тирования на местности, организации привалов, приготовлешяо пищи в полевых условиях. Поход по Крылгу осуществляется полностью за счет самих студентов в каникулярное время.

В связи с тем, что у нас в стране намечается возрастание требований к заботе о здоровье молодежи через физическую культуру и спорт, мы полны оптимизма, что занятия туризмом среди студентов получат новый толчок и дальнейшее развитие.

**Самостоятельные занятия как форма работы по физическому воспитанию в вузах**

*НА. Мелешко, доцент, И.В. Григоревич, к. п. п., доцент, А.А. Вашкевич, Белорусский государственный педагогический университет*

В последние годы в высших учебных заведениях получила новый импульс та­кая форма работы по физическое воспитанию, как самостоятельные занятия. Роль их возросла в виду того, что учебных занятий явно недостаточно для реали­зации двигательной активности студентов. А физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия также охватывают всего 10—12% студентов.

В нашей работе была поставлена задача: проанализировать организацию про­ведения самостоятельных занятий в условиях вуза.

С начала учебного года в Белорусском государственном педагогическом уни­верситете были введены самостоятельные занятия для студентов. Для обеспече­ния внеурочной формы занятий кафедрой физического воспитания выделено время в спортивном зале и плавательном бассейне.

На всех курсах, кроме выпускного, рабочей программой, разработанной на кафедре, предусмотрено 10% времени от общего количества часов для самостоя­тельных занятий. Студенты занимаются под наблюдением преподавателей ка-

**20**

федры физического воспитания и спорта. В начале семестра на учебных занятиях им читается теоретический материал и затем дается методика проведения обще-развивающих упражнений, развития физических качеств, самоконтроля за своим состоянием.

На основе определения исходного уровня тренированности студентов разра­батываются задания, предусматривающие повышение уровня физической подго­товленности занимающихся. Они включают в себя упражнения на развитие от­стающих физических качеств, особенно те, которые выполняются студентами охотно и с удовольствием.

Для поддержания интереса к занятиям периодически проводится тестирова­ние. Оно необходимо также для корректировки заданий.

Использование различных форм занятий увеличивает двигательную актив­ность студентов, которая должна достигать, по мнению ряда авторов (Макаре-вич С.В., РейзинВ.М., (1985 г.), Маськов Л.И., Мелешкол И.А., (1987 г.), Кряж В.Н., Трофименко A.M., (1993 г.), 10 - 12 ч. в неделю.

Таким образом, можно говорить, что самостоятельные занятия как форма работы по физическому воспитанию со студентами приобретают в вузах важную роль. Отме­чается тенденция увеличения интереса к ней со стороны занимающихся.

**Применение функциональной музыки на занятиях по физическому воспитанию студентов в вузе**

*Е.С. Михайленко, Белорусский государственный педагогический университет*

Современной науке известен целый ряд как зарубежных, так и отечественных исследований, посвященных проблеме влияния функциональной музыки на чело­века и ответной реакции организма на нее (Ю.З. Гильбух, А.Л. Готсдинер, Ю.Г. Коджаспиров, Т.Н. Метельницкая, А.А. Перроте, Г.Ю. Шалавеювене и др.).

Под функциональной музыкой понимают специально подобранные музыкаль­ные программы, состоящие из произведений различных жанров, призванные направленно стимулировать и регулировать деятельность рабочих функций и психических состояний человека.

Многие авторы (Л.Д. Гиссен, Е.П. Ильин, Ю.Г. Коджаспиров, В.М. Мельников) одним из существенных факторов, препятствующих положи­тельному отношению к физической нагрузке, называют монотонность физкуль­турной деятельности. Монотонность существенно снижает эффективность учеб­ного процесса, вызывает у занимающихся пресыщение. В результате этого падает интерес к физкультурным занятиям, наблюдается преждевременная усталость, ослабевает внимание, возникает чувство неудовлетворенности, раздражитель­ность, нервозность. Поэтому для объекта исследования нами были выбраны физ-культурно-спортивные занятия, традиционно проводимые без использования му­зыки.

Поисковый характер исследования потребовал решения ряда взаимосвязан­ных задач:

1. Изучить фушсциональные сдвиги, вызываемые музыкой у занимающегося.
2. Выявить в структуре физкультурно-спортивных занятий наиболее удобные
и целесообразные периоды для музыкальной стимуляции.
3. Разработать и апробировать программы функциональной музыки для раз­
ных частей физкультурного занятия.

Исследование проводилось с испытуемыми женского пола. Музыкальное оз­вучивание физкультурных занятий осуществлялось с помощью магнитофона.

Анализ литературы по теме исследования и экспериментальная работа позво­ляют говорить о том, что функциональный эффект направленных музыкальных

21

Содержание

**Секция 1**

*Современные формы, средства и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами во внеучебное время*

К вопросу об учебном спортивно-оздоровительном комплексе в вузе.

И.В. Вельский, к. п. н., доцент- 3

Воспитание осанки и походки у студенток средствами хореографии и ритмической гимнастики. НА Боровская - 4

Использование спортивно-художественного танца как средства оздоровительной физической культуры в работе со студентами. Э.В. Ветошкина, к. п. н., С.Л. Рукавицина, к. п. Н - 5

Взаимосвязь физкультурно-массовых мероприятий и воспитательной работы в об­щежитии со студентами. Ю.В. Вашкевич, П.Л. Ивашков - 6

Анализ режима учебы и быта студентов. А.А. Вашкевич, И.В. Григоревич, к. п. н., доцент, И. А. Мелешко, доцент, Б.Н. Калюнов, к. п. н., доцент, Н.Н. Саликова - 7

Из опыта организации физкультурно-оздоровительных занятий атлетической гим­настикой со студентами во внеучебное время. С.К. Городилин, к. п. н., доцент, И.П. Сенин, к. п. н., доцент - 8

Особенности экономических методов управления физической культурой и спортом в современных условиях. В.Ю. Дятлов - 9

О совершенствовании системы организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузах РБМ. П. Желобкович, засл. тре­нер, доцент- 10

Особенности мотивации физкультурной активности студентов творческих вузов. П. Л. Ивашков - 12

Организация спортивно-массовой работы в техническом вузе. АВ. Ковалев - 13

Механизм формирования у студенческой молодежи потребности в занятиях физи­ческой культурой и спортом. В.М. Куликов, к. п. н., доцент- 14

Трезвость — мировоззрение нового тысячелетия. АН. Кононов - 16

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями со студенче­ской молодежью. Б.Н. Калюнов, к. п. н., доцент, Д.К. Мардас - 17

Туризм как прикладной и оздоровительный вид деятельности будущих специали­стов культуры. Л.М. Лойко, В.М. Сидоренко, Г.М. Цыркунова- 19

Самостоятельные занятия как форма работы по физическому воспитанию в вузах. И. А. Мелешко, доцент, И.В. Григоревич, к. п. н., доцент, АА Вашкевич - 20

Применение функциональной музыки на занятиях по физическому воспитанию студентов в вузах. Е.С. Михайленко - 21

Влияние некоторых факторов учебной деятельности на функциональное состояние организма студентов. В.М. Наскалов, к. п. н., доцент, В.М. Панкратьев, доцент, НИ. Максимушкина - 22

Современные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами во внеурочное время. Ю.Н. Пауков - 24

Влияние танцевальных упражнений и народных танцев на развитие силы и скоро-стно-силовых качеств у студенток. СП. Семенов, к. п. н., доцент, Е.Н. Ярчак, Н.Д. Кондрат, А В. Кильчевский - 25

Динамика объективных и субъективных факторов, детерминирующих физкультур­ную активность студенческой молодежи. В.А Соколов, д. п. н., профессор, академик, С.Н. Демешкевич - 26

Методика организации и проведения походов выходного дня со студента­ми. В.И. Тарасов - 27

Уровень функционального состояния и мотивация к занятиям физическими упраж­нениями студенческой молодежи. В.В. Тимошенков, д. п. н., Г.Ф. Расацкий, к. п. н., до­цент, А.Н. Тимошенкова - 28

Спортландия в программе университетского «Дня здоровья». В.В. Трущенко, Ю.М. Кабанов, к. п. н., доцент - 28

Интересы студентов к занятиям физической культурой и спортом по месту житель­ства в новых социально-экономических условиях. Н.Н. Филиппов, к. п. н., доцент- 29

Закаливание водой в режиме обязательных и внеурочных форм заня­тий СВ. Хожемпо, к. п. н., доцент, Г.С Жолудева, Л.П. Филипенко - 33

Специфические составляющие механизма мотивации физкультурной активности у жителей территорий радионуклидного загрязнения. В.В. Храмов - 34

**97**

Научное издание

Программно-методическое обеспечение спортивного движения студенческой молодежи в современных условиях

Сборник докладов республиканской научно-методической конференции, посвященной 55-летию Победы в Великой Отечественной войне

Ответственная за выпуск Е. Е. Давыдик

Усл.-печ. л. 6,25. Уч.-изд. л. 7,8. Тираж 100 экз.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч.1, 22.10.20.600.

Общество с ограниченной ответственностью «Асар». Лицензия ЛВ №85 от 04.12.97 г.

*220004, Минск, ул. Романовская Слобода, 5*

Отпечатано в центре научно-технической информации по энергетике

ИНФОРМЭНЕРГО

Научно-исследовательского и проектного

республиканского унитарного предприятия

«БЕЛТЭИ»

Мелешко, И.А. Самостоятельные занятия как форма работы по физическому воспитанию в вузах / И.А. Мелешко, И.В. Григоревич, А.А. Вашкевич // Программно-методическое обеспечение спортивного движения студенческой молодежи в современных условиях. Сборник докладов республиканской научно-методической конференции, посвященной 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. редкол.: А.Ф. Рощупкин (отв. ред.) [и др.] – Минск: Асар, 2000. - С.20-21.