ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СТУДЕНТОВ - ОСН0ВА ИХ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ

УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы*

*I республиканского научно-методического семинара*

*г. Минск, 24 ноября 2006 г.*

Минск

Изд-во МИУ

2006

УДК 796

ББК 75

Ф48

**Ф 48 Физическая культура студентов** - основа их последующей успешной профессиональной деятельности: М-лы I республикан­ского науч-метод. семинара, г. Минск, 24 ноября 2006 г. / Под науч. ред. В.В. Шевлякова, д-ра мед. наук, профессора, О.П. Котиковой, канд. пед. наук. - Мн.: Изд-во МИУ, 2006. - 82 с.

ISBN 985-490-283-8.

Сборник содержит материалы докладов I республиканского научно-методического семинара «Физическая культура студентов основа их последующей успешной профессиональной деятельности», состоявше­гося 24 ноября 2006 Г. В Минском институте управления,

Предназначен для студентов, преподавателей и всех, кто заинтере­сован в здоровом образе жизни.

УДК\* 796

ББК 75

MИУ, 2006

ISBN 985-490-283-8

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ**

*ГАХацкевич.* ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВНОЙ

ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ 5

*Ю.П. Сиваков.* ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СТУДЕНТОВ 7

*Е.ККулинкович.* СПОРТИВНО-МАСОВАЯ РАБОТА КАК ПРОДОЛ­  
ЖЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ „9

*В.А. Коледа, В.Н.Дворак.* ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА 10

*В.М. Колос, Н.Я. Петров, Г.С. Харитонович.* К ВОПРОСУ

ОБ ИНТЕГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХВ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

СТУДЕНТОВ 15

СЕКЦИЯ 1

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ**

**ВОСПИТАНИЮ**

*В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, А.В. Ковалъ.* ДИНАМИКА  
НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИ­  
ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ 20

*А.В.Иванова, О.Г. Микулъчш, Ж.Г. Сакович.* АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ 21

*М.В. Гребенчук.* СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

В ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 27

*И.В.Григоревич, Б.Н.Калюнов, И.А.Мелешко, Н.Н.Саликова, А.А.Вашкевич, В.Ф.Сапун.* ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ

ВОСПИТАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ ....29

*ИЛ. Юрченя.* ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЦВЕТОТЕРАПИИ

НА ДВИГАТЕЛЬНОЕПОВЕДЕНИЕДЕТЕЙДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 32

*В.Н. Большаков.* МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

С ЭЛЕМЕНТАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТАМИ,

ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЪНОГО АППАРАТА

И СНИЖЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ 34

*А.В. Рублевский, Г.М. Ярец, В.Ф. Свитин.* ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
МЕТОДА КРУГОВОЙ Т РЕНИРОВКИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ БГЭУ..... 40

**ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТЭДЕНТОВ В ВУЗЕ**

***И.В.Григоревич, Б.Н.Калюнов, И.А.Мелешко***

***Н.Н.Саликова, А.А.Вашкевич, В. Ф. Сапун***

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Основная цель физического воспитания студенческой молодёжи на современном этапе развития общества - воспитание потребности в са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями как основном сред­стве поддержания высокой работоспособности на длительный период жизни. Занятия физической культурой и спортом для студентов - это путь к укреплению здоровья, успешной учёбе и активной деятельности.

Социологический опрос студентов факультета естествознания БГПУ показал, что подавляющее большинство студентов положительно отно­сятся к физической культуре и понимают её значимость. На вопрос ан­кеты о том, как они относятся к физической культуре и спорту, 80,1 % ответили, что положительно, 3,6% - отрицательно и 16,3% - безразлич­но. Анкетирование также выявило, что у большинства студентов выра­ботано положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом как к средствам укрепления здоровья, но самостоятельно за­нимаются физическими упражнениями и спортом только 45,5% студен­тов, причём 33,3% из них эпизодически и всего 12,2%-регулярно. Прак­тика свидетельствует, что традиционные занятия физическими упраж­нениями и их самодеятельные формы не всегда способствуют форми­рованию у студентов потребности в физической активности. Норматив­ный подход, посещаемость занятий в роли критериев эффективности физического воспитания часто препятствуют адекватному восприятию физической культуры как необходимому компоненту профессионального становления будущего специалиста.

Поэтому с целью повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в БГПУ им. МТанка применяются различные формы. Более пяти лет назад на кафедре физического воспитания и спорта был разработан «Дневник здоровья», который является личным доку­ментом студента, ведется на протяжении всего периода обучения в уни­верситете. Систематическое ведение «Дневника» позволяет корректиро­вать физическую нагрузку в процессе учебных и самостоятельных за­нятий физическими упражнениями. Дневник здоровья включает следу­ющие разделы: показатели физического развития и функционального

**29**

состояния организма, показатели физической подготовленности сту­дентов, участие студента в спортивно-массовых мероприятиях, пере­носимые заболевания, зачетные требования и индивидуальные задания. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния студентов позволяет выбрать наиболее эффективные средства физичес­кого воспитания, дозировать нагрузку без ущерба для здоровья, пра­вильно организовать двигательную активность студентов. Дневник здо­ровья наглядно показывает уровень состояния здоровья студента и бу­дущего специалиста.

В последние годы в вузе на отдельных факультетах опробировалася рейтинговая система, в том числе и по физической культуре. С начала этого учебного года она применяется на большинстве факультетов. За­дачами рейтинговой системы по физическому воспитанию являются: 1) улучшение состояния здоровья студентов и повышение физической подготовленности средствами физической культуры и спорта; 2) фор­мирование у них устойчивой потребности в физической активности, под­держание высокого уровня работоспособности и ведение здорового об­раза жизни; 3) развитие мотивации у студентов в получении высокого рейтингового балла по предмету на основе успешного овладения знани­ями, умениями и навыками; 4) стимулирование самостоятельной рабо­ты студентов по физическому воспитанию, особенно на старших курсах (как в рамках управляемо контролируемой, так и индивидуальной само­стоятельной работы, 5) содействие демократизации учебно-воспитатель­ного процесса в целом.

Рейтинговая система по дисциплине «физическое воспитание» пред­полагает оценку всех видов учебной, методической, научной, спортив­ной, организационной деятельности студентов на основе кредитов по специально разработанной оценочной таблице. Каждый вид деятельно­сти, как обязательный, так и по выбору студентов, оценивается с учетом его сложности и позволяет индивидуализировать учебный процесс, а разная сумма кредитов будет мотивировать студентов, к активизации свой деятельности. Рейтинговая система создаёт такие условия, при которых студент перестаёт быть лишь пассивным объектом педагоги­ческого воздействия. Следует отметить, что рейтинговая система оценки деятельности студентов по физическому воспитанию не принуждает студентов к акгивности, а побуждает к ней. Привлекательность её зак­лючается в том, что кроме активизации учебно-воспитательного про­цесса она позволяет демократизировать процесс обучения, повысить объективность оценки студентов, сформировать навыки, профессионально необходимые для специалиста с высшим образованием.

**30**

Несколько лет применяется и такая форма работы по физическому воспитанию, как самостоятельные занятия. Для обеспечения этих заня­тий кафедрой физического воспитания выделяется время в спортивном зале и плавательном бассейне. На четырёх курсах рабочей програм­мой, разработанной на кафедре, предусмотрены часы для самостоятель­ных занятий. Студенты занимаются под наблюдением преподавателей кафедры физического воспитания и спорта. В начале семестра на учеб­ных занятиях им читается теоретический материал, дается методика проведения общеразвивающих упражнений и развития физических ка­честв, обучаются самоконтролю за состоянием своего здоровья.

На первых занятиях определяется исходный уровень тренированно­сти студентов. На основе результатов тестирования разрабатываются задания, предусматривающие повышение уровня физической подготов­ленности занимающихся. Они включают в себя упражнения на развитие отстающих физических качеств. При этом подбираются упражнения, которые выполняются студентами охотно и с удовольствием. Для под­держания интереса к занятиям периодически проводится тестирова­ние. Оно необходимо также для корректировки заданий. В 2005-2006 учеб­ном году перешли к управляемым самостоятельным занятиям.

Таким образом, можно говорить, что использование различных форм занятий увеличивают двигательную активность студентов, спо­собствуют более полному удовлетворению их потребностей в сфере физической культуры.

*Литература*

1. Калюнов Б.Н., Мардас Д.К., Григоревич И.В. Отношение студентов  
   факультета естествознания к самостоятельным занятиям физичес-кими упражнениями и спортом. Педагогические и медико-психологи­ческие аспекты формирования здорового образа жизни // Материалы  
   научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и сту­дентов факультета естествознания. - Мн.: БГПУ, 2004. С.40-41
2. Купчинов Р.И. Современное физическое воспитание - основной ком-понент здоровья студенческой молодёжи. Здоровье студенческой  
   молодёжи: достижения науки практики на современном этапе // Ма­териалы 3 Международной научно-практической конференции. - Мн.:  
   БГПУ, 2002. С.212-213.
3. Мелешко И.А., Григоревич И.В., Вашкевич А.А. Самостоятельные  
   занятия как форма работы по физическому воспитанию в вузах.  
   Программно-методические обеспечение спортивного движения студен­ческой молодёжи в современных условиях. Сборник докладов республи­канской научно-методической конференции. - Мн.: Асар, 2000. С.20-21.

**31**

Ответственная за выпуск А.В. Иванова

Корректор Е.М. Бобровская

Компьютерная вертска Е.В. Смалюк

Подписано в печать 23.И.2006 г. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «Тайме».

Отпечатано способом ризографии.

Усл. печ. л. 5. Уч.-изд. л. 4,3

Тираж 70 экз. Заказ 212.

Изд-во Минского института управления

ЛИ №02330/0133321 от 29.06.2004 г

220102, г. Минск, ул. Лазо, 12.

Отпечатано в типографии МИУ

ЛП№ 02330/0133144 от 08.06.2004 г.

220102, г. Минск, ул. Лазо, 16.

*Григоревич, И.В. Ф*ормы занятий по физическому воспитанию в процессе обучения студентов в вузе / *И.В.Григоревич* [и др.] *//*Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности: М-лы I республикан­ского науч-метод. семинара, г. Минск, 24 ноября 2006 г. / Под науч. ред. В.В. Шевлякова, д-ра мед. наук, профессора, О.П. Котиковой, канд. пед. наук. - Мн.: Изд-во МИУ, 2006. С.29-31