

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

Список цитируемых источников

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
2. Здоровье студенческой молодёжи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. Минск : РИВШ, 2013.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 796/799

Г. Н. Зинкевич, Э. А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент,
А. И. Софенко, кандидат педагогических наук, доцент
БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодёжи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учёбы в учреждении высшего образования (далее — УВО) 7—8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12—13% — нервно-психические, у 26—28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию университета у 60—65% студентов ухудшается физическое состояние.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности, студенческой молодёжи, в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования. Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, университетская молодёжь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образован-

ной части молодёжи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также неумением рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодёжи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Физическая культура в высшей школе является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности. Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей УВО Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.

Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента: а) экстраполяцию воспитательного воздействия УВО посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1]; б) на прочность и эффективность применяемой в УВО практики физического воспитания.

Осуществляя программу физической культуры, УВО повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [2].

Основная часть. При проведении исследования проводилось анкетирование и опрос студентов I—IV курсов факультетов непрофильных специальностей. Основной задачей физической культуры в современном УВО является подготовка молодёжи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Исследуя внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А. С. Пушкина, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напишите всё, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия». Анализ полученных ответов показал, что, несмотря на индивидуальные различия молодых

людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются: а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий; б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были домашние задания по предметам; просмотр телепередач; чтение книг или газет; дружеские встречи; посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов Интернета. Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, кинотеатров, театров, обучения музыке или на пассивный отдых. Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся — всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышению активности студентов и развитию их интереса к физической культуре способствует улучшение организаторской работы преподавателя физической культуры и качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора. Организаторская работа состоит в пропаганде средств физической культуры среди преподавателей, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении учебных занятий, сезонных занятий, спортивных вечеров, физкультурно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья»), спортивных клубов и т. д.

Заключение. Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приёмов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использовании принципа наглядности и доступности, проведении круговых тренировок, поточных, групповых и индивидуальных занятий, умелом комментировании, использовании игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма. Важны также повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиция в смежных областях знаний, интерес, юмор, педагогический такт.

Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ имени А. С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других УВО Республики Беларусь, общение с выпускниками нашего университета позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно: 1) знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни; 2) знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять физическим развитием своих детей и контролировать его, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями; 3) молодые специалисты, работающие в системе образования, сообщают подрастающему поколению обширную часть знаний, на которых базируется физическая культура личности; 4) молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы, с одной стороны, содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, с другой — улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Список цитируемых источников

1. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I—II курса технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2003. 209 с. ; Вилькин Я. Р., Канавец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М. : Академия, 2002. 448 с. ; Иванченко Е. И. Теория и практика спорта. Минск : [б. и.], 1996. 428 с. ; Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы : материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 янв. 2005 г. Минск : БГУФК, 2005. 276 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016