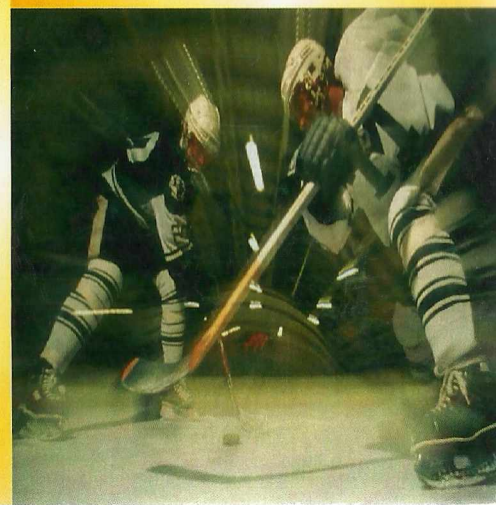
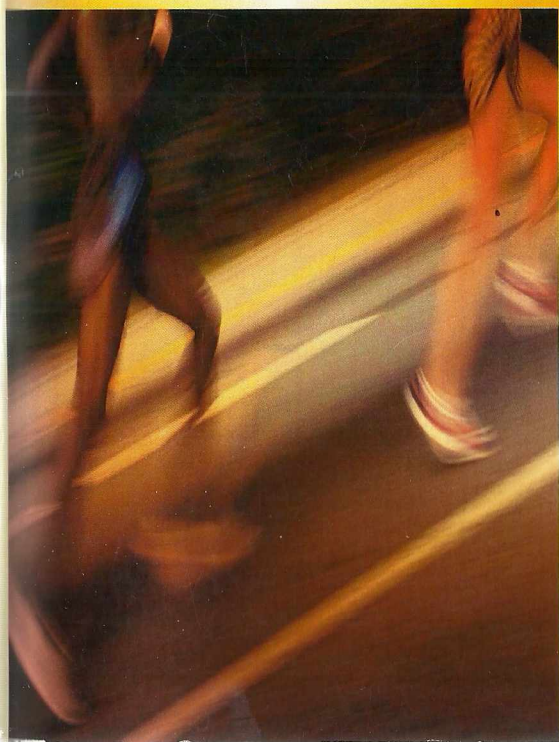


**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,**

**СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**В XXI ВЕКЕ**



Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
В XXI ВЕКЕ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2010

УДК 796.0:61  
ББК 75+51.204.0  
Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент  
**Н.И. Приступа** (главный редактор)  
кандидат педагогических наук, доцент  
**А.В. Шаров** (зам. главного редактора)  
кандидат педагогических наук, доцент **К.И. Белый**  
кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич**  
кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Голенко**  
кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

Ф 48

**Физическая** культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI  
веке : сборник научных статей / Брест. гос. ун-т имени  
А.С. Пушкина ; редкол.: Н.И. Приступа (гл. редактор) [и др.] - Брест  
: БрГУ, 2010. - 86 с.  
ISBN 978-985-473-600-6.

В сборнике представлены материалы, отражающие результаты более  
значимых научных исследований, проведенных на факультете физическо-го  
воспитания.

Материалы сборника адресуются специалистам, занятым в сфере  
физического воспитания и спорта, а также студентам старших курсов  
физкультурных вузов и факультетов, магистрантам, аспирантам.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 796.0:61  
ББК 75+51.204.0

ISBN 978-985-473-600-6

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 2010



нием вниз при значительном сгибании колен (угол приблизительно такой же, как и в положении спринтера на старте по команде «Внимание!») и наклоном туловища вперед. Бросок ядра совершенствуется быстрым разгибанием тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Выбрасывание ядра совершается, когда тело находится под острым углом вперед (положение сходное с моментом при отрыве легкоатлета со стартовых колодок). Как показала практика, это простое упражнение легко усваивается всеми спортсменами независимо от возраста и подготовленности, тогда как при усвоении броска через голову занимающиеся испытывают затруднения в выборе направления. Неверно приложенное усилие определяет слишком высокую или низкую траекторию полета снаряда.

Ценность этого контрольного упражнения заключается и в том, что при его выполнении участвуют в тесном взаимодействии все части тела (ноги, туловище, руки) и их основные мышечные группы, что определяет скоростно-силовую подготовленность спортсмена. Это подтверждает и значительная корреляция контрольного упражнения с результатами других тестов, более избирательного характера.

Полученные в результате этапного обследования легкоатлетов-спринтеров данные позволили определить, насколько эффективно идет подготовка и оценить кумулятивный тренировочный эффект выполненной нагрузки.

Практическое использование комплексного педагогического контроля (оперативного, текущего, этапного) в учебно-тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции показало его эффективность, информативность и надежность используемых показателей для оценки состояния легкоатлетов-спринтеров. Ориентируясь на методы контроля за физической подготовленностью, тренеры и спортсмены могут прогнозировать результаты, определять слабые стороны подготовки при составлении модельных характеристик, а также планировать в своем индивидуальном тренировочном плане применение определенных средств и методов, направленных на развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

### **Э.А. МОИСЕЙЧИК**

#### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физи-

ческой культуре в университете. Их качество опрошенные студенты оценивают следующим образом (см. табл. 1):

Таблица 1 – Мнение студентов об организации и качестве занятий по физической культуре в университете

Выскажите свое мнение об организации и качестве занятий по физической культуре в университете:	Всего ответи- ли	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Полностью удовлетворён	13,1%	19,1%	9,7%
2. В общем удовлетворён	48,0%	44,5%	50,0%
3. Неудовлетворён в принципе	20,9%	20,9%	20,9%
4. Полностью неудовлетворён	6,2%	7,3%	5,6%
5. Затрудняюсь ответить	10,8%	8,2%	12,2%

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1–2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3–4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%). Формы занятий физической культурой изложены в таблице (см. табл. 2):

Таблица 2 – Предпочтительные формы физической культуры студентов

Какими формами физической культуры занимаетесь?	Всего ответи- ли	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Утренней зарядкой	13,1%	11,8%	13,8%
2. Физкультпаузами	3,6%	4,5%	3,1%
3. Прогулками	39,2%	19,1%	50,5%
4. Оздоровительным бегом	11,4%	10,0%	12,2%
5. Оздоровительной ходьбой	3,3%	5,5%	2,0%
6. Спортом в секции	16,3%	34,5%	6,1%

Здоровый образ жизни включает в себя широкий аспект занятий, в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное,

духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются:

1. Оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
2. Повысить физическую подготовленность – 37,9%;
3. Снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
4. Вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
5. Воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
6. Добиться спортивных результатов – 5,2%.

Соответственно затраты на ФСД отражены в таблице (см. табл. 3):

Таблица 3 – Затраты свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность студентов

Ваши затраты свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) в течение недели?	Всего ответи- ли	В том числе:	
		юноши	девушки
1. 0,5–1 час	24,8%	15,5%	30,1%
2. 2–3 часа	37,9%	32,7%	40,8%
3. 4–5 часа	19,3%	24,5%	16,3%
4. 6–7 часов	7,5%	10,0%	6,1%
5. 8 часов и более	9,8%	17,3%	5,6%

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

1. Улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
2. Реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
3. Улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
4. Повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
5. Выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы –



7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов включает такие аспекты, как (см. табл. 4):

Таблица 4 – Смысл здорового стиля жизни студентов

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответи- ли	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	<b>58,8%</b>	53,6%	61,7%
2. Занятия спортом	<b>68,6%</b>	86,4%	58,7%
3. Правильное питание	<b>73,2%</b>	63,6%	78,6%
4. Отказ от вредных привычек	<b>61,1%</b>	60,0%	61,7%
5. Тестирование физической подготовленности	<b>2,0%</b>	4,5%	0,5%
6. Наблюдение за состоянием здоровья	<b>17,0%</b>	15,5%	17,9%
7. Соблюдение режима дня	<b>11,4%</b>	10,9%	11,7%

Из таблицы видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2% респондентов.

Таким образом студенты многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени. В этом аспекте важным представлен вопрос о

возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени (см. табл. 5):

Таблица 5 – Предпочтительные формы свободного времени студентов

Если, предположим, у Вас станет больше свободного времени, чем Вы будете заниматься после учебы?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Более активно участвовать в общественной работе	11,4%	13,6%	10,2%
2. Больше читать литературу	38,2%	21,8%	47,4%
3. Больше заниматься спортом	45,1%	55,5%	39,3%
4. Чаще ходить в кино, театр, смотреть телевизор	27,8%	10,9%	37,2%
5. Чаще выезжать на природу	45,4%	4,0%	48,5%
6. Чаще встречаться с друзьями	65,4%	60,9%	67,9%
7. Отдыхать, ничего не делая	18,3%	17,3%	18,9%
8. Заниматься на компьютере, использовать Интернет	18,3%	28,2%	12,8%

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

#### Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры;
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной;
5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем;