

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ
И ТУРИЗМУ**

Материалы XIV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 3

Минск
БГУФК
2016

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Н34 **Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму** : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 3. – 439 с.
ISBN 978-985-569-097-0 (ч. 3).
ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 3) рассматриваются медико-биологические проблемы физической культуры и спорта; современные проблемы оздоровительной физической культуры и фитнес-технологии; актуальные проблемы лечебной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии; инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-097-0 (ч. 3)
ISBN 978-985-569-094-9

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент,

Софенко А.И., канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Республика Беларусь

Система эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов включает в себя комплекс мероприятий, которые направлены на актуализацию учебного процесса. Одним из этапов ее реализации является контроль уровня усвоения студентами знаний, предусмотренных учебной программой по дисциплине «Физическая культура». Современные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить внутренние резервы организма, повысить работоспособность, укрепить здоровье. Приобщение студентов к физической культуре – это основное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее протекает процесс обучения. А чтобы студенты за время обучения в УВО укрепили свое здоровье, необходима регулярная двигательная активность. Человеческий организм запрограммирован природой на движение. Именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям человека. Надо отметить, что недостаточность движений вызывает целый ряд функциональных и органических изменений, а также болезненных симптомов. А для студентов очень важно выглядеть не только красивыми, но и здоровыми. О том, что современная молодежь становится все слабее, что ее представители хуже прыгают, медленнее бегают, меньшее число раз отжимаются, плохо владеют школой мяча, можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. Это объясняется недостаточным вниманием к физкультуре в различных образовательных учреждениях, нарушением режима дня.

Цель нашего исследования: теоретическое обоснование и оценочно-экспериментальная проверка эффективности интеграции форм физического воспитания, как основа повышения двигательной активности студентов.

Ряд авторов отмечают [1; 2], что двигательная активность студентов будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в УВО на основе единства и взаимосвязи учебного и внеучебного процессов, и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в следующие организационно-педагогические блоки:

– образовательно-оздоровительный: комплексные занятия оздоровительной и игровой направленности, лекции, беседы о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности, тренинги, работа с рефератами;

– спортивно-массовый: спартакиады, спортивные вечера, клубы оздоровительного бега, КВН и др.;

– индивидуально-самостоятельный: утренняя гимнастика, прогулки, пробежки, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В проведении экспериментальной работы участвовали студенты дневной формы обучения БрГУ им. А.С. Пушкина психолого-педагогического факультета. В эксперименте приняли участие студенты 1–4 курсов (200 человек).

Первый этап исследования: проводился обзор и анализ учебно-методической литературы по проблеме исследования разрабатывались и формировались методы изучения и решения поставленных задач.

Второй этап: организовывалась и проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации теоретических положений повышения двигательной активности студентов посредством форм физического воспитания, а в процессе эксперимента проводился контроль.

Третий этап: проводился анализ и обобщение полученного материала по результатам проведенной экспериментальной работы.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента [3; 4; 5]. Это подтверждают 80 % опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете. Их качество опрошенные студенты оценивают следующим образом (таблица 1).

Таблица 1– Качественная оценка студентами дисциплины «Физическая культура»

Удовлетворенность организацией и качеством занятий по физической культуре в университете	Всего ответили	В том числе	
		юноши	девушки
Полностью удовлетворен	13,1 %	19,1 %	9,7 %
В общем удовлетворен	48,0 %	44,5 %	50,0 %
Неудовлетворен в принципе	20,9 %	20,9 %	20,9 %
Полностью неудовлетворен	6,2 %	7,3 %	5,6 %
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 отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Формы занятий физической культурой

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

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий, в том числе такое объемное понятие, как физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4 %;
- повысить физическую подготовленность – 37,9 %;
- снять усталость и повысить работоспособность – 21,9 %;
- вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3 %;
- воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0 %;
- добиться спортивных результатов – 5,2 %.

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:

- улучшились показатели физического развития у 38,6 % (юноши – 46,4 % и девушки – 34,2 %);
- реже стали болеть 35,9 % (юноши – 35,5 % и девушки – 36,2 %);

– улучшились показатели физической подготовленности у 28,1 % (юноши – 45,5 % и девушки – 18,4 %);

– повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5 % (юноши – 30,9 % и девушки – 24,0 %);

– 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 УВО – 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.

Таким образом, для активизации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в УВО рекомендуются следующие организационно педагогические мероприятия:

– на 1-м курсе необходимо выявить уровень физической подготовленности, физкультурно-спортивные интересы, состояние здоровья и на основании этого соответственно дифференцировать студентов по группам готовности к реализации двигательной активности;

– на 2-м курсе разработать общую и индивидуальную программы для двигательной активности;

– на 3-м курсе у студентов необходимо интенсивно развивать двигательные способности, формировать активную жизненную позицию, способствовать самостоятельности в выполнении физических упражнений и ведению здорового образа жизни;

– на 4-м курсе у студентов должны быть прочно сформированы знания, умения, навыки физкультурно-спортивной деятельности, они должны быть активными, самостоятельными, адаптированы к интенсивному учебному труду.

Для косвенного контроля за двигательной активностью студентов предлагались следующие критерии:

1) количество общих движений выполненных студентами на занятиях физического воспитания за неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба, пробежки и др.);

2) количество времени (в часах), затраченное студентами на физическую культуру и спорт за неделю (учебные занятия, секции и др.);

3) количество участия (за неделю) в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях (участие в соревнованиях различного характера).

Анализ результатов проведенного эксперимента показал эффективность интеграции различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки для повышения двигательной активности у студентов.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на психолого-педагогическом факультете создает условия для обеспечения двигательной активности и повышения работоспособности студентов (регулярное посещение занятий, улучшение самочувствия, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях и др.).

1. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544 с.

4. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студенток / В. А. Коледа. – Высшая школа, 2003. – № 4. – С. 60–63.

5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.