

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  
XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год  
(Минск, 15–16 апреля 2010 г.)**

**ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СЕГОДНЯ —  
ОТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Минск  
БГУФК  
2010

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6  
НЗ4

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*;  
д-р пед. наук, доц. *А. М. Шахлай*; канд. мед. наук, доц. *В. И. Приходько*;  
канд. мед. наук, доц. *А. И. Солдатенкова*; канд. мед. наук *В. Г. Калюжин*;  
канд. мед. наук *Т. В. Воскресенская*, канд. пед. наук *Е. И. Серкульская*

**Научное** обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апреля 2010 г. : Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – 275 с.  
ISBN 978-985-6953-11-1.

В сборнике представлены статьи ученых, которые приняли участие в Международной научно-практической конференции, посвященной десятилетию кафедры лечебной физической культуры в рамках XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». В представленных статьях рассматриваются актуальные проблемы укрепления здоровья различного контингента населения средствами лечебной и адаптивной физической культуры, современные коррекционные технологии, применяемые у людей с нарушениями психофизического развития, а также медико-биологические и педагогические аспекты лечебной и адаптивной физической культуры.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов, научных работников специалистов коррекционно-развивающих центров.

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6

ISBN 978-985-6953-11-1

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2010

Как показало наше исследование, физкультурно-оздоровительная работа среди студентов должна проводиться с учетом условий окружающей среды (климат, экология и т. д.), при активном положительном ее влиянии на организм. Современные методики и научные разработки дают возможность для такой целенаправленной работы. С учетом природных условий, особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера является коррекция тренировочных воздействий на основе оценки срочного, отставленного и кумулятивного эффекта. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования с учетом этапов непосредственно предшествующих весеннему, зимнему, осеннему эпидемиологическим сезонам.

Согласно материалам исследований, начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 заболеваний), и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце декабря (300 заболеваний).

Как отмечают специалисты, рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т. д.) и температурного режима в помещениях (социально-экономический фактор), и с переходом на ношение более теплой одежды. Исследования свидетельствуют, что падение адаптивных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственное освещение в помещениях).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент, Сокожинский А.Д.,  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,  
Республика Беларусь*

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием в системе современного образования. Наиболее важными в настоящее время являются вопросы оптимизации оздоровительного процесса. Тенденция к росту числа заболеваний и осложнений (а это, в свою очередь, ведет к увеличению экономических потерь) свидетельствует об актуальности данной проблемы. В этих условиях повышается роль немедикаментозной

профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди студентов. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит совершенствование функционирования систем, повышение резистентности организма, что, в конечном итоге, приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений. Значение физической культуры и спорта велико в рациональном использовании свободного времени студентов. Таким образом, социальная жизнь, к которой относится и физическая культура, и спорт, является результатом совместной деятельности и взаимодействия людей. Функционирование общества обусловлено, прежде всего, тем, что человек, действуя в одиночку, не может обеспечить себя современными благами цивилизации. Все, что ему необходимо для комфортного обитания, он приобретает благодаря взаимодействию с другими людьми.

По данным Министерства здравоохранения, в настоящее время в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3 % здоровых детей, к моменту прихода их в 5-е классы этот показатель снижается до 22,7 %. В стране 10 % детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах школ, лицеев и гимназий число здоровых учащихся составляет лишь 7 %.

Около 40 % юношей-призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе.

Если рассматривать высшие учебные заведения, то в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается почти вдвое.

В этих условиях изменяется система организации работы кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина» в соответствии с нормативно-правовыми документами.

В 2008/2009 учебном году из студентов пяти курсов только 78,9 % студентов прошли медицинское обследование (на первом курсе медицинское обследование прошли 100 % студентов). Из них 54,2 % отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 15,3 % – к подготовительной; 27,8 % – к специальной; 2,6 % – к ЛФК. 3 % студентов были переведены из специальной медицинской группы в подготовительную и 2,1 % – из подготовительной в основную.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, посещают обязательные занятия по физической культуре, предусмотренные программой по физическому воспитанию для вузов. Каждый из них в силу разных причин по-своему относится к занятиям. Мы провели анкетный опрос, чтобы выяснить отношение этих студентов к занятиям по физической культуре.

Были получены следующие результаты:

1. 69,4 % опрошенных студентов самостоятельно занимаются и положительно относятся к физической культуре.

2. Удовольствие от занятий получают только 50 % студентов. Остальные студенты такими причинами, как отсутствие надлежащей материально-технической базы, пассивное участие студентов в некоторых видах двигательной деятельности объясняют свое негативное отношение к занятиям по физической культуре.

Так, на вопрос: «Какие вы преследуете цели, занимаясь физической культурой?» 30,5 % респондентов считают, что этим они укрепляют здоровье; 25 % – способствуют развитию физических качеств; 22,2 % – чтобы провести время и 19,4 % – чтобы отдохнуть.

В мае 2008 года социологической научно-исследовательской лабораторией было проведено социологическое исследование студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина по теме «Физическая культура и спорт в системе современного образования».

Респондентами выступили студенты 2-го курса десяти факультетов университета (кроме студентов факультета физического воспитания). Всего в опросе приняли участие

330 студентов, из которых 35,9 % юноши и 64,1 % девушки. Большинство опрошенных студентов (52,6 %) живут в г. Бресте с родителями, в общежитии – 28,8 %, снимают квартиру – 13,4 %, имеют свою квартиру – 2,3 %. Успеваемость опрошенных студентов в целом отражает панораму качества знаний в университете.

Необходимость разработки и реализации исследовательского проекта связана, прежде всего, с особенностями развития нашего общества, его реформированием, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры, рациональным использованием свободного времени, развитием высшей школы и ее основной составляющей – студенческой молодежи.

Цель исследования – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предлагается выяснить:

- является ли рациональное использование учебного и внеучебного времени ценностью для студентов;
- какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;
- какие вопросы, касающиеся организации и методики занятий физкультурно-спортивной деятельностью, интересуют студентов в первую очередь;
- какая работа по пропаганде физической культуры и спорта проводится в вузе;
- ведут ли студенты вуза здоровый образ жизни;
- каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилению роли и значимости физической культуры в нем, рационального использования свободного времени.

Время (социальное время) студента наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфические формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6–7 часов у 42,5 % респондентов (юноши – 60,0 % и девушки – 32,7 %), 8–9 часов у 47,1 % (юноши – 32,7 % и девушки – 55,1 %), 10 часов и более у 8,8 % (юноши – 5,5 % и девушки – 10,7 %).

Из числа опрошенных тратят время на передвижение к месту учебы и обратно домой от получаса до одного часа 82,5 % (юноши – 78,1 % и девушки – 89,0 %), более 1,5 часа – 15,0 % респондентов и свыше 2 часов – 2,6 %.

Важным для студентов является вопрос питания. На вопрос «Где вы обедаете?» опрошенные студенты отвечали следующим образом: в студенческой столовой – 22,9 %, в буфете, баре – 8,5 % и по 1 % обедают в столовой городского типа, а также берут обед с собой. Вызывают озабоченность ответы 31,4 % опрошенных студентов (22,7 % юношей и 36,2 % девушек), которые не обедают в силу различных причин. Обеспокоенность вызывает рацион студентов.

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7 % (юноши – 33,6 % и девушки – 32,1 %), удовлетворительное у 47,1 % (юноши – 48,2 % и девушки – 46,4 %). Не смогли определить степень своего здоровья около 20 % студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23 % опрошенных

пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1 % – до 3 дней, не пропускали учебных дней по болезни 31,7 % респондентов.

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, % (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 %).

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 %.

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.

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.

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, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

#### **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 имеют неполные и поверхностные представления о нем.

6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1–4-Х КУРСОВ УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Новик Г.В., канд. пед. наук, доцент, Хорошко С.А.,*

Гомельский государственный медицинский университет,  
Республика Беларусь

Физическое воспитание студенческой молодежи является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях.

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи предполагают поиск различных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи.

Согласно нормативным документам (типовая программа), студенты ГГМУ, в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки, делятся на 3 группы: основную (подготовительную), специальную и группу ЛФК. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата), занимаются в специальных медицинских группах и группах ЛФК.

На кафедре физического воспитания и спорта ГГМУ ежегодно проводится анализ медицинских справок (заключения ВКК) студентов 1–4-х курсов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу и группу ЛФК.

Рисунок 1 отражает соотношение количества студентов ГГМУ, отнесенных по состоянию здоровья к основным группам, специальным медицинским группам и группам ЛФК.

Исследования показали, что количество студентов 1–4-х курсов, отнесенных к основному отделению, в 2008/2009 учебном году составило 1128 человек (67 %), в 2009/2010 учебном году – 1341 человек (68 %).

Количество студентов 1–4-х курсов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, в 2008/2009 учебном году, составило – 455 человек (27 %), в 2009/2010 учебном году – 497 человек (25,21 %).

Количество студентов 1–4-х курсов, отнесенных к группам ЛФК, в 2008–2009 уч. году составило – 100 человек (5,94 %), в 2009/2010 учебном году – 133 человека (6,74 %).

Данные показатели говорят о том, что количество студентов, отнесенных к СМГ и группам ЛФК, не уменьшается.