

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры



ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ ХХІ СТОЛЕТИЯ

Материалы Международной
научно-методической конференции



Брест 1999

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры

Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия

**Материалы международной научно-методической
конференции**

Брест, 30-31 марта 1999 года

Брест 1999

УДК 796-044.06:798.001.8
ББК 31.204.01.74.267.31.73

Организованный комитет

Председатель: ректор Брестского государственного университета, академик Академии образования Республики Беларусь, профессор Степанович В.А.

Зам. председателя: зав. кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент Зданевич А.А.

Члены: кандидаты педагогических наук, доценты Артемьев В.П., Шукевич Л.В., Ярмолюк В.А., Софенко А.И., Стадник В.И.; кандидат педагогических наук Мартынюк Н.С., доцент Беспутчик В.Г., Пирожников В.В., Крылов А.П., Степуть В.Ф.

Научный комитет

Председатель: кандидат педагогических наук, доцент Зданевич А.А.

Члены: кандидаты педагогических наук, доценты Артемьев В.П., Шукевич Л.В., Софенко А.И., Стадник В.И.; кандидат педагогических наук Мартынюк Н.С.; доцент Беспутчик В.Г.

Научный редактор: А.А.Зданевич

Чело 39

Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия:

Материалы Международной научно-методической конференции (Брест, 30-31 марта 1999 года). - Брест: Изд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В сборнике помещены материалы, отражающие современный уровень состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности различных контингентов занимающихся, проблемы и перспективы развития оздоровительной физической культуры и системы физического воспитания населения.

Предназначен для преподавателей ВУЗов, учителей физической культуры, научных работников, аспирантов и докторантов.

ISBN 985-6547-05-9

© Брестский государственный университет, 1999

В настоящее время Ассоциация «Спорт и искусство» предложила Госкомитету по делам молодежи НОК Республики Беларусь создать впервые в республике Белорусский университет Олимпизма (учащейся молодежи). Уже подготовлены учредительные документы, которые проходят согласование. Это будет создан республиканский культурно-образовательный центр, цель которого будет заключаться в сохранении и распространении культурного наследия Олимпийских идеалов, развитии олимпийского движения у нас в стране, содействии интернациональной дружбе среди учащихся, сотрудничеству и взаимопониманию.

Свою деятельность Ассоциация строит через имеющиеся структурные подразделения: детское спортивное общество, образовательный и культурно-эстетический центры, школы. Сегодня осуществляется подготовка к созданию при Ассоциации учебно-производственного комбината, а также центра социальной адаптации и трудовой занятости детей и подростков.

Таким образом, Республиканская Ассоциация «Спорт и искусство» наравне с другими детскими общественными объединениями решает важную государственную социально-политическую проблему формирования культуры мира среди детей-сирот, инвалидов и детей, оставшихся без попечения родителей, средствами спорта и искусства.

**В.И.Домбровский, кандидат педагогических наук, доцент
(Брестский государственный университет)**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ В ГРУППАХ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Система привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями носит недостаточно целенаправленный и нерегулярный характер, усугубляется недостаточностью сведений по этому разделу физической культуры, ориентацией на занятия групповые, что в современных условиях требует новых разработок и дополнений.

Очевидно, что средства привлечения студенческой молодежи к самостоятельным занятиям в значительной степени влияют на регулярность занятий, уровень физической подготовленности, здоровье занимающихся.

Проведенный нами анализ литературных источников, изучение практического опыта постановки работы по привлечению студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями позволяют сделать вывод, что в литературе имеется определенный фактический материал, однако конкретных исследований, посвященных привлечению студенческой молодежи к самостоятельным занятиям, в доступной нам литературе не имеется.

В этой связи мы попытались использовать программу в группе общефизической подготовки, направленную на привлечение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, состоящую из следующих разделов:

- а) выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- б) определение уровня физической подготовленности и физического развития;
- в) контроль и самоконтроль в процессе занятий;
- г) программирование нагрузки;
- д) выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).

Предложенная методика привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия до 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.

Методика проведения занятий по предложенной программе в группах общефизической подготовки, учитывая специфику занятий со студентами, предусматривает использование различных средств физического воспитания, отдавая предпочтение упражнениям игрового характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся.

Использование программы в группах общефизической подготовки повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и дает возможность овладеть знаниями и навыками, необходимыми при самостоятельных занятиях.