

совместной деятельности преподавателей и студентов по формированию содержательной базы образовательного процесса.

4. Изменение формы представления учебного материала приведёт к изменению структуры содержания и потребует разработки новых методик и методических приёмов обучения.

1. Государственная программа развития высшего образования на 2011–2015 годы // Министерство образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minedu.unibel.by/ru/main.aspx?guid=14681>.

2. Новейший философский словарь / сост. А.А. Грицанов // Национальная философская энциклопедия [Электронный ресурс]. – 1998. – Режим доступа: <http://www.term.ru/>.

3. Кодекс Республики Беларусь об образовании 13 декабря 2011 г. № 243-З // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/webnpa/text/asp?RN=Hk1100243>.

4. Википедия: свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.

5. Бьюзен, Т. Суперпамять / пер. с англ. – 2-е изд. – Минск: ООО «Попурри», 2003. – 208 с.

6. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7. Алексеев, П.В., Философия: учебник для вузов / П.В. Алексеев, А.В. Панин. – М.: ТЕИС, 1996. – 504 с.

УДК 796.011.3

### **Новые подходы в системе физического воспитания студентов творческого вуза**

Бутько А.В., Сидоренко В.М.

Белорусский государственный университет культуры и искусств  
Минск, Беларусь

Физкультурно-спортивная деятельность при целенаправленном педагогическом воздействии обеспечивает гармоническое духовное и

физическое развитие, способствует укреплению работоспособности, здоровья и воспитанию важных социальных качеств личности. Сегодня возникла необходимость кардинального изменения мышления людей относительно многофункциональной социальной сущности физической культуры, ориентирующей систему физкультурного образования на формирование и воспроизводство целостности человека как биосоциального феномена, отражающего единство телесного и духовного. При этом только взгляд на физическую культуру с позиций качественно нового знания – приоритета духовности, одухотворения физического, рассмотрения физического как личностного – может способствовать всемерному содействию формирования человека с гармоническим развитием его сущностных (духовных и физических) сил, реальному приобщению его к освоению многообразных ценностей, полноправному включению физической культуры личности в спектр общей культуры человека и общества [1].

Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах. По результатам многолетних наблюдений видно, что не все эти формы подходят для студентов творческого вуза. Замечено, что студенты в течение учебной недели и свободную значительную часть времени проводят пассивно, не проявляя физкультурно-спортивной активности. Урочные формы занятий проходят в рамках общепринятой структуры. Исследования ряда авторов свидетельствуют о том, что нацеленность на безусловное выполнение студентами тех или иных требований преподавателя, в конечном счете, вызывает у обучаемого безынициативность и формируют безынициативного человека в сфере физической культуры, готового к усвоению только необходимых в прикладном плане знаний, умений и навыков для конкретного вида спорта. Именно поэтому спортивная направленность занятий физическими упражнениями не дает перспектив на будущее для большинства занимающихся и оставляет тем самым значительный контингент вне сферы физической культуры и физкультурной образованности [2].

Возникает вопрос, как можно выработать установку вне собственно занятия физическими упражнениями? Здесь возникает и такая проблема: если мы хотим, чтобы студент за рамками академических занятий по физическому воспитанию занимался физической культурой и вел здоровый образ жизни, то важно с

самого начала научить его заниматься самостоятельно и оснастить его методическими знаниями.

На кафедре физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета культуры и искусств с успехом применяется такая форма физического воспитания как оздоровительный бег, она доступна практически всем медицинским группам и помогает студентам организовать самостоятельные занятия физической культурой.

То, что раньше именовали бегом трусцой, теперь получило красивое иностранное название «джогинг». Сделать резкий рывок в физической подготовке таким образом вряд ли возможно, но для того, чтобы поддерживать себя в хорошей форме, джогинг – лучшее средство.

В джогинге самое приятное то, что он не требует специальной подготовки, финансовых вложений, а также серьезных душевных и физических усилий. Очевидно, что, просидев большую часть учебной недели в аудитории на первом занятии невозможно поставить рекорд среди бегущих. Скорее, наоборот: пробежав трусцой первую стометровку и устранив гипервентиляцию легких, многие решат навсегда «завязать» с этим занятием, но не надо торопиться [3].

Начинать нужно с программы - минимум: ходьба с быстрым ускорением шага. А чтобы избавиться от комплекса неполноценности, представить, что это не просто прогулка, а занятие спортивной ходьбой. Таким образом, поддерживая бодрый темп передвижения 6-7 километров в час, можно дать организму приятную и полезную нагрузку, которая по воздействию сравнима с медленным бегом.

После этого можно переходить к программе – максимум: легкому свободному бегу, сопровождаемому правильным дыханием. Секрет его в том, чтобы вдох был длиннее выдоха. Для этого удобно считать шаги: вдох – 2 шага, выдох 5 или 3. Но обязательное условие: дышать через нос. Заниматься противопоказано вдоль оживленных транспортных магистралей, улиц и т. п.

Маршрут забега лучше всего прокладывать не по асфальтовым «джунглям», а на стадионе или в парке, лесопарке, ближайшем лесу. Асфальт хорош всем, кроме жесткости, которую не могут сгладить даже специальные кроссовки с амортизирующими

вставками: каждый момент касания ногой земли при беге – это своеобразный мини – удар, отрицательно сказывающийся на суставах, к тому же передающий излишнюю нагрузку дальше, к позвоночнику [4].

Джогинг подходит для любого уровня подготовки: самые вялые и хилые могут смело начинать с разминки и 3-4 минут бега, приближаясь к оптимальной продолжительности, пробежки в 30-40 минут.

То, что оздоровительный бег полезен, доказывают медицинские исследования и самочувствие бегунов, которые в начале своей джогинговой карьеры со стопами и на черепашной скорости ползали по ближайшему парку, а через пару месяцев уже и не представляют иного начала или завершения своего дня. Рожденное джогингом ощущение бодрости подобно наркотику, но эта зависимость еще никому не навредила. Занятия бегом не только улучшают обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и укрепляют иммунную систему, но и в несколько раз уменьшают риск появления атеросклероза и сердечных недугов. Кроме того, бег трусцой, как и любое интенсивное, но не мучительное физическое упражнение, способствует выработке эндорфина – гормона счастья. Есть теория, что регулярный бег способствует обновлению клеток головного мозга. Энергозатраты при джогинге не так уж велики: примерно 1 ккал на 1 кг веса и на 1 км дистанции.

Важна регулярность занятий джогингом: не менее 4-х раз в неделю. Лучшее время суток для пробежки с учетом суточных биоритмов человека: 8-10 часов – для «жаворонков», 17-20 часов – для «сов» [5].

Чтобы занятия джогингом стали более эффективными и приятными, большое значение имеет одежда и обувь. Главное правило при выборе одежды для пробежек и тренировок – удобство. Она ни в коем случае не должна стеснять движений, поэтому наиболее приемлемы спортивные брюки, майки и кофты из натуральных тканей. Хотя примеси из синтетических волокон вполне допустимы – в особенности, если это специально созданная одежда для бега. Одежда из натуральных тканей предпочтительней, потому что она, в отличие от синтетики, не препятствует потоотделению, не затрудняет кровообращение и к тому же очень приятна на ощупь, что создает ощущение полного комфорта. Так

что летом нужно использовать хлопчатобумажные вещи, а зимой – из шерсти [4]. Зимой нельзя выходить на пробежку без шапки и перчаток. Холод сужает сосуды, а это может плохо сказаться на самочувствии.

Особое внимание при выборе беговой экипировки нужно обратить на обувь. Кроссовки должны быть легкими и смягчающими удары, иметь амортизаторы в пятке, фиксировать голеностоп. При покупке нужно обращать внимание, для какого вида спорта предназначена обувь.

Одним из важных моментов при проведении самостоятельных занятий джогингом является определение каждым занимающимся такого объема физической нагрузки, который соответствует текущей подготовленности организма и не превышает его физические возможности. Для этого студентам целесообразно использовать простейшие приемы и методы самоконтроля. В качестве самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные показатели изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Субъективными показателями самоконтроля являются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит. Объективные показатели – частота сердечных сокращений, частота дыхания, динамика массы тела и др.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут студентам правильно проводить занятия джогингом, избегать чрезмерных нагрузок и получать положительное влияние на физическое развитие и состояние здоровья. Всегда надо учитывать тот факт, что даже тщательно разработанные, обобщенные программы тренировки не могут учесть всего многообразия индивидуальных особенностей человека. Поэтому каждому необходимо научиться «понимать» свой организм, «прислушиваться» к его работе, постоянно анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Оптимальная дистанция джогинга 1500-2000м. Нормальный пульс во время занятий 120-140 ударов в минуту.

Полезные советы: при беге необходимо дышать носом; выбирать для бега грунтовые дорожки; не рекомендуется бегать на голодный желудок; желательна выпить стакан воды или кефира и только после этого отправляться на пробежку; после тренировки лучше

принять сначала теплый, а затем контрастный душ; после тренировки следует выпить стакан любой жидкости (кипяченой или минеральной воды, натурального сока) для нормальной работы желудка.

Очень важно в процессе учебы получить студентам знания по первой медицинской помощи, особенно для тех из них, которые самостоятельно занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью. Безусловно, такая деятельность способствует улучшению обмена веществ, сократительной способности миокарда, нейрогуморальной регуляции процессов дыхания, пищеварения, повышению функциональной приспособляемости организма к постоянно возрастающим физическим нагрузкам, поддерживает общий тонус организма, подготавливает студентов к бытовым нагрузкам и нервно-психическим напряжениям во время учебного процесса и вне его. Используемые во время занятий и после них средства физической культуры, ее методы и формы дают возможность студентам понять значимость занятий физической культурой для формирования и укрепления здоровья, приобрести им опыт по физкультурно-оздоровительной деятельности для дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности.

Однако следует заметить, что студенты во время занятий не всегда придерживаются регламентированных правил поведения и техники безопасности. Поэтому очень важно, чтобы каждый студент знал методы и приемы оказания первой медицинской помощи и умел их использовать в любых условиях и обстоятельствах.

Студенты должны знать, что частота заболеваемости и травм зависит как от организации проводимых мероприятий, соблюдения правил поведения, так и от многих причин, порой не зависящих от человека. К этому, каждый из занимающихся, должен быть готов. Ведь даже микротравмы, потертости стоп способствуют развитию более сложных последствий для здоровья.

Резюмируя, отметим, что джогинг является отличным средством для поддержания хорошей формы, творческой и жизненной активности студентов. Приобщение каждого человека к ценностям физической культуры остается насущной задачей системы образования, поскольку уровень физической подготовленности и состояния здоровья молодежи не удовлетворяет потребностям

общества. Поэтому инновационными направлениями модернизации методик и педагогических технологий физического воспитания должны быть демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности в освоении ценностей физической культуры.

1. Аксарина, И.Ю. Социально-экономические функции физической культуры и спорта / И. Ю. Аксарина // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Тамбов, 18 марта 2010 г. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010. – С. 17-20.

2. Бутько, А.В. Изучение мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Здоровье студенческой молодежи: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30-31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2008. – С. 109-111.

3. Карташов, И.М. Сфоризм оздоровительного бега / И.М. Карташов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 68 с.

4. Правосудов, В.П. Физическая культура и здоровье / В.П. Правосудов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.

5. Шапошников, В.И. Биоритмы – часы здоровья / В.И. Шапошников. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.

УДК 796.011.3

### **Современный подход к организации физического воспитания студентов технического университета**

Дражина И.В., Сыманович П.Г., Пашкова Н.А.

Белорусский национальный технический университет

Минск, Беларусь

*Анализ современных подходов к построению образовательной среды и личный опыт работы в ВУЗе позволяет констатировать, что привлечение эффективных научно-обоснованных технологий при одновременном использовании проблемно-модульного варианта организации учебного процесса позволит успешно осваивать сту-*