

пределах 96 / 140 уд./мин. в среднем. При использовании средств ритмической гимнастики, характеризующихся, прежде всего, более высокой эмоциональной окраской, диапазон пульсометрии расширяется – от 88 уд./мин. в покое до 140 уд./мин. по окончании комплексов упражнений.

В настоящее время идет процесс накопления эмпирических данных, статистическая обработка которых позволит внести необходимые коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

### **Литература:**

1. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 2002. – С. 20-40.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – С. 430-435.

## **ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛАРУСИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Н.Н. Филиппов**

*Военная академия Республики Беларусь*

Реформы, затронувшие систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современному производству нужны специалисты широкого профиля, обладающие развитыми интеллектуальными способностями и высоким уровнем общей культуры. В связи с этим социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры. В статье 12 Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. «О физической культуре и спорте» указано, что: «Физическое воспитание студентов является обязательным в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении, осуществляется не менее четырех часов в неделю в форме учебных

занятий по физическому воспитанию и внеакадемических форм направленного использования физической культуры и спорта в соответствии с учебными планами и программами».

Между тем совершенствование физического воспитания на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, что по существу не оказывало заметного влияния на интеллектуальную и духовную сферу занимающихся, как показывают данные исследований (А.В. Кудрявцева, 1989, Л.И. Лубышевой, 1992, 2000), не приносят результатов в формировании физической культуры студентов.

Наиболее типичными недостатками организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах являются: существенное сужение его образовательной и воспитательной сторон, низкая информационная насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу выполняемых действий, недостаточное осознание важности физкультурно-оздоровительной деятельности.

Новый подход к формированию физической культуры студента требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе физического воспитания в вузе.

Актуальность нашего исследования, таким образом, предопределяется его направленностью на разрешение присущего современной системе знаний о физическом воспитании противоречия между пониманием необходимости освоения студентами ценностей физической культуры и недостаточной разработанностью средств, форм и методов социально-педагогического воздействия, обеспечивающих успешность данного процесса. Поэтому необходима разработка новых педагогических моделей и других инноваций, которые способствовали бы преобразованиям и реформированию физического воспитания в вузе.

Целью данного исследования явилось изучение потребностей и интереса студентов к занятиям физической культурой.

Анкетный опрос проводился в вузах Минска, Могилева, Гомеля, Гродно, в Мозырском государственном педагогическом институте им. Крупской и в Белорусской сельскохозяйственной академии.

В анкетировании приняло участие 2124 студента. Выборка характеризуется показателем по полу: юношей – 844 (39,7%), девушек – 1280 (60,3%).

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% считают такие занятия необходимыми, 6,6 % относятся к ним безразлично, и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости.

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия по физической культуре в вузах республики вполне устраивают только 42,5% студентов, из них 19,2% юношей и 23,3% девушек. Скорее устраивают, чем нет – 28,5%, из них: 11,6% юношей и 16,9% девушек; скорее не устраивают – 12,2% (3,4% и 8,8% соответственно); совершенно не устраивают – 3,8% (1,1% и 2,7% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой выразили 6,0% студентов, из них: 2,7% юношей и 3,3% девушек. Необходимо обратить внимание на такой факт, что 16,1% студентов не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе, из них: 4,6% юношей и 11,5% девушек.

Современные социальные и экономические условия, существующее реальное положение дел на практике постоянно требуют пересмотра привычных взглядов и представлений на организацию физкультурно-оздоровительной работы с молодежью.

Таким образом, на основе результатов исследования, можно сделать вывод, что правильный учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

## Секция 2

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

---

---

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

**И.А. Мелешко, И.В. Григоревич, В.Ф. Сапун, И.И. Вереник**

*Белорусский государственный педагогический  
университет им. М. Танка*

Одним из важнейших направлений социальной политики нашего государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Занятия физической культурой и спортом для студентов – это путь к укреплению здоровья, успешной учёбе и активной деятельности. Современные ученые предлагают оптимальный двигательный режим для молодёжи в объёме 8-10 часов в неделю с ежедневными затратами энергии 1200-1500 ккал. Эти требования выдвигают расширение форм занятий физическими упражнениями в вузах. Поэтому самостоятельные занятия, используемые студентами, можно рассматривать как наиболее приемлемую форму. Самостоятельные занятия проводятся с целью улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий. В связи с использованием самостоятельных занятий физическими упражнениями возникла необходимость в разработке индивидуальных программ с учётом физических возможностей, способностей и наклонностей студентов.

Основой для разработки индивидуальных тренировочных программ должно быть медицинское обследование и определение уровня физической подготовленности. Медицинское обследование состоит в выяснении характера реакции организма в целом, уровня