

Министерство образования и науки Российской Федерации

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Томский государственный педагогический университет

Факультет физической культуры и спорта

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

(28–29 марта 2013 г.)

Томск 2013

Министерство образования и науки Российской Федерации

ПО МЕСТУ РАБОТЫ И МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ГРАЖДАН

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Томский государственный педагогический университет

Факультет физической культуры и спорта

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

(28–29 марта 2013 г.)

Томск 2013

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ <i>Г. П. Ганченкова, Е. В. Черная</i> . . . . .	41
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ <i>Л. А. Горлова, С. Ф. Сокунова, Л. В. Коновалова</i> . . . . .	43
НАРОДНЫЕ ИСТОКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ <i>А. С. Гречко, М. В. Елкина</i> . . . . .	45
ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ <i>Р. А. Гумеров, А. Х. Марданов</i> . . . . .	48
ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ <i>В. А. Гуркина, В. В. Шумовсков</i> . . . . .	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ <i>П. В. Гурова</i> . . . . .	52
РАЗВИТИЕ ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Т. С. Гусельникова, Т. И. Чехунова, Н. С. Чехунова</i> . . . . .	54
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ТВЕРИ И ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Т. А. Дабижа, О. В. Жукова</i> . . . . .	57
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>К. Г. Емелин</i> . . . . .	59
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ <i>С. И. Жданов</i> . . . . .	60
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ <i>Г. А. Зайцева, А. П. Буслаков</i> . . . . .	62
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>И. А. Золотухина</i> . . . . .	63
РОЛЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>В. П. Зубанов</i> . . . . .	65
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ <i>Н. П. Зяблова, Н. Д. Миллер</i> . . . . .	66
СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>О. Р. Кабирова, Е. А. Цуркан</i> . . . . .	67
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДОСТУПНЫЙ МЕТОД ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ <i>С. В. Казначеев, О. В. Лопатина</i> . . . . .	68
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ, КАК СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД <i>В. В. Ким, Д. М. Билык</i> . . . . .	70
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ <i>С. А. Кириенко, Е. Г. Иванова, Н. Н. Подковырова</i> . . . . .	72
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗНАЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ <i>Е. В. Климова, О. С. Сотникова</i> . . . . .	74
АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ <i>А. А. Кокишаров</i> . . . . .	76
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>М. А. Коняева, О. Н. Ежов</i> . . . . .	77
ДНЕВНИК ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ И МЕТАПРЕДМЕТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКА <i>З. А. Копылова, М. М. Екимова</i> . . . . .	79

*Выводы.* Обобщая полученные результаты сравнительного эксперимента показателей динамики морфофункционального состояния женщин 25 – 35 лет в послеродовом периоде можно сделать вывод о достоверном приросте всех изучаемых показателей в ЭГ1, занимающихся аквааэробикой. В ЭГ2, занимающихся оздоровительной аэробикой, выявлены достоверные улучшения по большинству изучаемых показателей, исключение составили показатели окружности грудной клетки, ЖЕЛ, что связано с небольшой продолжительностью эксперимента. Полученные результаты подтверждают гипотезу об эффективности занятий аквааэробикой и оздоровительной аэробикой, как средств физической рекреации для улучшения антропометрических показателей, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем женщин в послеродовом периоде.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

*С. А. Кириенко, Е. Г. Иванова, Н. Н. Подковырова*

*Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы*

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – самое широкое, собирательное понятие, она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь).

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт [1].

В одном из последних обращений президента Республики Казахстан к народу, Назарбаев Н.А. особое внимание уделил здоровому образу жизни наших людей, особенно молодому поколению.

Создание эффективной системы здорового образа жизни, должно кардинальным образом содействовать оздоровлению нации и переходу Казахстана к устойчивому развитию.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, избрана правильная стратегия действий.

Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела, что абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе связаны с бездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности и, то нам удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, но и значительно поднять их уровень здоровья.

Вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании физически культурном обществе жизни недостаточно. Поэтому в стране установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, в местах жительства, отдыха, в семье, в учреждениях образования.

Законодательство о физической культуре и спорте в Республике Казахстан в целом регулирует общественные отношения в этой области, создает правовые условия для удовлетворения потребности личности в гармоничном развитии, достижения высокого уровня работоспособности, формирование необходимых знаний, двигательных навыков, физических и нравственно волевых качеств, профессионально-прикладной подготовки, профилактики вредных привычек и правонарушений [2].

Современные понятия о качестве жизни неразрывно связаны с возможностями каждого студента Казахского Национального университета им. аль-Фараби сохранять здоровье, как высшее, абсолютное благо. По общечеловеческим понятиям нынешнего времени физическая культура является уникальным средством сохранения и потенциала здоровья молодежи. Поэтому, развитие правового понимания отношений в сфере физической культуры и спорта должно с неизбежностью двигаться от признания потребностей в занятиях физической культурой и спортом к созданию возможностей для использования их потенциала и реализации права на них.

Для выполнения этой задачи необходимо – формирование у студентов Казахского Национального университета им. аль-Фараби, устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, повышения уровня их образованности в области физической культуры, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях, развитие основных двигательных качеств, формирование навыков организации повседневного двигательного режима, для чего необходимо существенное улучшение качества процесса физического воспитания и образования подрастающего поколения [3].

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Содержание занятий со студентами нашего вуза базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма.

Наши студенты должны осознавать пользу от занятий физической культуры, вести здоровый образ жизни.

Целью физического воспитания в Казахском Национальном университете им. аль-Фараби является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения в Казахском Национальном университете им. аль-Фараби на 1-2 курсах организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

К вузовским факторам риска, которые негативно сказываются на здоровье студентов, относятся: интенсификация образовательного процесса, нередко присутствующая стрессовая образовательная среда и, подчас, нерациональная организация учебно-воспитательного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся, гиподинамия, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность занятий физической культурой в Казахском Национальном университете им. аль-Фараби вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Целью системы физического воспитания студентов нашего вуза является: комплекс организационно – методических, пропагандистских и воспитательных мер, способных обеспечить оздоровление студентов средствами физической культуры и спорта. Содействовать в подготовке всесторонне развитых специалистов высокопроизводительного труда по избранной профессии и защите Родины, способных использовать и внедрять основы здорового образа жизни в условиях будущей производственной деятельности.

Немаловажную роль в формировании здоровья, ориентированного мышления наших студентов, играет личность преподавателя кафедры физического воспитания, который должен быть не только убеждённым сторонником принципов здорового образа жизни, но должен владеть технологией формирования у студентов практических навыков профилактического толка. Жизненно необходимым условием для развития личности студентов становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья, как ценности [4].

В нашем университете «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Те, кому сегодня 18-20 лет, очень скоро станут главными действующими лицами в нашей стране. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в вузах, личный пример преподавательского состава поможет воспитать и вырастить здоровое молодое поколение.

Современный уровень социального и экономического развития нашего общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов.

В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы студенты заботились о своем физическом совершенствовании, обладали знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вели здоровый образ жизни [5].

Повышению массовости физической культуры и спорта в Казахстане будет способствовать расширение физкультурной и спортивной работы, улучшение ее организации по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

#### Литература

1. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. и др. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
2. Послание президента Республики Казахстан – лидера нации Н.А.Назарбаева народу Казахстана « Стратегия Казахстан – 2050», 2012.
3. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1981.
4. Физическая культура в школе. – 1986. – № 1.