

Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Томский государственный педагогический университет

Факультет физической культуры и спорта

ХVI Всероссийская научно-практическая конференция

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

(28–29 марта 2013 г.)

В настоящее время в нашей стране наступает эпоха, когда вновь возвращают в классическую модель высшего образования рожденную в XVIII веке модель еще в классицистическую систему Яна Амоса Коменского. Важнейшим элементом высшего образования присуща типичная связь между учебной деятельностью и профессиональной, то есть рабочей средой, как любой процесс приобретает характер производственного. Важнейшим элементом высшего образования становится главными чертами классической модели высшего образования. Однако подобная концепция порождает целый ряд трудноразрешимых проблем. Назрело объективное противоречие между необходимостью применения современной системы высшего образования в соответствии с признаками постиндустриальной культуры и господствием рациональной парадигмы, исчерпавшей свою культурную и социально-экономическую адекватность. Становится очевидной необходимость создания и внедрения таких моделей высшего образования, которые обеспечивали бы подготовку профессионалов, способных работать в команде, творчески и критически мыслить, находить инновационные способы решения насущных проблем.

В середине девяностых годов прошлого столетия Россия сделала свой выбор, официально присоединившись к Болонской декларации. Ключевые требования и сущностные черты данной системы легли в основу модернизации российского высшего образования. К таковым, прежде всего, следует отнести инновационный подход к обучению и стимул к поисковому научному творчеству, ориентированному на практическую деятельность. Важнейшим элементом высшего образования становится интеграция в мировое образовательное пространство. Расширение и специализация данного подотрасли есть одна из главных тематик ИНППЭИФФ. Помимо поддержки инновационных научных дисциплин, важнейшее значение, проявляющееся во входление в мировые рейтинги, будет вынуждено решать задача массового обучения. ИНППЭИФФ, имеющаяся востребованность, конкурентная поддержка, высококачественные кадры, нестандартный, креативный и гибкий подход к обучению, менеджеры и другие специалисты из-за рубежа. И если в вузах не будут созданы условия для реализации потенциала наименее работников высокой квалификации, то это автоматически повлечет за собой потерю конкурентного преимущества в национальном и международном инновационном пространстве.

Другой очевидной тенденцией развития системы высшего образования является переходная необходимость корректировки форм реализации и содержания вузовских образовательных программ с целью их соответствия современному уровню гуманитарного, естественно-научного знания и его технологического сопровождения. Эта тенденция имеет системную связь с обозначенным выше обновлением кадрового состава высшего образования. Дело в том, что академические специалисты вместе с новым содержанием учебных программ должны изменить свое понимание и средства обучения. Привычная лекционно-семинарский модель будет сменена на более интенсивную, аудиторско-практическую, изменится роль вузовского преподавателя в педагогическом процессе, который будет

Томск 2013

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.)

В настоящее время в нашей стране неизменно актуальной остается классическая модель высшего образования, рожденная в 1930-х годах и уходящая корнями еще в классическую систему Яна Амоса Коменского. Внедрение в высшее образование присущий типичный подход к учебной деятельности, характеризующийся работой с учебниками, как любой процесс приготовления к экзаменам, становится доминирующим и определяющим. Ставятся главными чертами классической модели высшего образования. Однако подобная концепция порождает целый ряд труниоразрешимых проблем. Назрело объективное противоречие между необходимостью приведения современной системы высшего образования в соответствие с признаками постиндустриальной культуры и господствием рациональной парадигмы, исчерпавшей свою культурную и социальную экономическую значимость. Становится очевидной необходимость создания и внедрения таких моделей высшего образования, которые обеспечивали бы подготовку профессионалов, способных работать в командах, т. е. на себе отразить и отразить на практике основные принципы постиндустриальной культуры.

В середине девяностых годов прошлого столетия Россия сделала свой выбор, официально присоединившись к Болонской декларации. Ключевые требования и сущностные черты данной системы легли в основу модернизации российского высшего образования. К таким, прежде всего, следует отнести концепцию, в которой ученые и практики изучают и формируют академическую и профессиональную компетенции будущих специалистов. Важнейшим элементом в формировании профессиональной компетенции является практика, включенная в образовательный процесс. Это позволило российской системе высшего образования войти в мировую практику. Распространение и адаптация практик профессий – одна из главных тематических линий конференции. Участники XVI Всероссийской научно-практической конференции, вступившие в мировые рейтинги, будут вынуждены решать задачу массового обучения практикам. Для этого потребуются квалифицированные преподаватели, способные передать знания и практические навыки вузовским и другим специалистам из-за рубежа. И если в вузе не будут созданы условия для этого, то потенциал пасиных работников высокой квалификации, то это автоматически повлечет за собой потерю конкурентоспособности вузов. Важно помнить, что вузовская система образования, несмотря на необходимость повышения своей конкурентоспособности, должна оставаться основой и основателем внутренней перестройки.

Другой очевидной тенденцией развития системы высшего образования является изменившая необходимость варьирования форм реализации и содержания вузовских образовательных программ с целью их соответствия современному уровню гуманитарного, естественно-научного знания и его технологического сопровождения. Эта тенденция имеет системную связь с обозначенным выше обновлением кадрового состава высшего профессионального курса. Дело в том, что высшие специальности вместе с новым содержанием учебных программ (6105, 6106, 6107, 6108, 6109) определяют не только возраст, но и способность студентов в выборе способов освоения образовательных программ, изменится роль вузовского преподавателя в педагогическом процессе, который будет

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. Дабижя, 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. Зяброва, 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. Бильт</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. Кокшаров</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 гармоническом 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 правопонимания 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 негативноказываются 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.