

студенческих групп в работе Ученого совета университета. Этот вид деятельности позволяет молодежи выносить на обсуждение вопросы, волнующие студенческую среду, чувствовать себя сопричастными к решению важнейших вопросов деятельности вуза, информировать сокурсников о принимаемых решениях и в конечном счете влиять на процессы образовательной деятельности университета.

В.П. Фандо, Н.О. Богаревич, О.В. Сидельников
БГЭУ (Минск)

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ — ФАКТОР ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ БГЭУ

Одним из важнейших направлений воспитательной работы со студентами является активная пропаганда здорового образа жизни. Это понятие включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, личную гигиену, рациональное питание, искоренение вредных привычек, закаливание организма, а также оптимальный двигательный режим. Поэтому одна из важнейших задач кафедры физической культуры и спорта — это сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни, профилактика заболеваний, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Основу двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, неразрывно связанные с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, и эффективно решают задачи укрепления здоровья.

Целью исследования данной работы были изучение и анализ интересов, мотивации и специальной физической подготовленности молодых людей, занимающихся волейболом.

В исследовании участвовало 115 студенток 1-го и 2-го курсов. Для оценки уровня подготовленности использовались следующие контрольные нормативы: отжимания от гимнастической скамейки, челночный бег, прыжок в длину с места.

Полученные данные представлены в таблице:

| Учебный год | Отжимания | | Челночный бег | | Прыжок в длину | |
|-------------|-----------|----------|---------------|----------|----------------|----------|
| | исходное | конечное | исходный | конечный | исходный | конечный |
| 2004/2005 | 10 | 11 | 10,7 | 10,7 | 173,4 | 176 |
| 2005/2006 | 11 | 13 | 10,5 | 10,5 | 178,0 | 181 |

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, показывают динамику роста. В среднем количество отжиманий увеличилось в 3 раза (30 %), скорость перемещения улучшилась на 0,2 доли (2 %), прыжок в длину с места увеличился на 7 см (4 %).

Для анализа функционального состояния организма студентов использовался индекс Руфье (ЧСС до и после нагрузки), который помогает оценить возможности сердечно-сосудистой деятельности.

В среднем по группам показан хороший показатель (ФФБД, ФМ, ФМК) и посредственный показатель (ФЯП).

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

- занятия волейболом в группах специализации благоприятно сказываются на состоянии здоровья и физической подготовленности студентов (повышаются интерес и мотивация заниматься физическими упражнениями и спортом);

- использование на практике результатов исследований дает возможность объективно оценить функциональное и физическое состояние студентов и целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом;

- студенты, имеющие высокий уровень физической подготовки, заинтересованы в систематических занятиях физической культурой и спортом, меньше подвержены заболеваниям, вредным привычкам и лучше подготовлены к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, специализированные систематические занятия вносят значительный вклад в духовную жизнь и воспитание студентов, борьбу с пьянством, курением, наркоманией, трудовыми потерями, прямо связанными со слабой физической закалкой молодежи.

В.Н. Федорович

БГЭУ (Минск)

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БГЭУ

Общезвестно, что туризм несет в себе огромный социально-культурный потенциал и является прежде всего важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Проблемы укрепления здоровья в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития имеют первостепенное значение, особенно в Беларуси, подвергшейся радиоактивному загрязнению в результате аварии на ЧАЭС.