



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**МАТЕРИАЛЫ V МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**23 января 2009 года**

Рекомендовано к публикации  
редакционно-издательским советом СПбГУП,  
протокол № 6 от 26.01.09

Санкт-Петербург  
2009

*Составители:*

- М. М. Бобров**, почетный заведующий кафедрой физического воспитания СПбГУП, профессор, заслуженный тренер СССР, заслуженный работник физической культуры РФ;  
**И. В. Соколова**, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания СПбГУП, доцент, кандидат педагогических наук;  
**С. М. Ашкинази**, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ

*Редакционная коллегия:*

- С. М. Ашкинази**, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ;  
**И. В. Соколова**, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания СПбГУП, доцент, кандидат педагогических наук;  
**А. Г. Фалалеев**, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук, заслуженный работник физической культуры РФ;  
**Н. Г. Лутченко**, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ

*Рецензенты:*

- С. А. Цветков**, директор Государственного научно-исследовательского института социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий, доктор экономических наук, профессор;  
**И. А. Мироненко**, декан факультета культуры СПбГУП, доктор психологических наук, профессор

**Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы**  
Ф48 V Международной научно-практической конференции, 23 января  
2009 г. — СПб. : Изд-во СПбГУП, 2009. — 192 с.  
ISBN 978-5-7621-0487-6

На V Международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов», состоявшейся в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов 23 января 2009 года, обсуждались цели, задачи и сложившаяся практика преподавания этой дисциплины в высших учебных заведениях. Важнейшими проблемами, рассмотренными в рамках конференции, стали: научно-методическое и медицинское обеспечение образовательного процесса вузов по физической культуре; функциональная диагностика и мониторинг; физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги для студентов; профессионально-прикладные, культурологические, социальные, психологические и философские аспекты физической культуры; информационные технологии в физической культуре и спорте, вопросы биоинформатики.

В конференции приняли участие деятели науки, преподаватели и аспиранты вузов России, Белоруссии, Украины, Сирии, Эквадора.

Издание предназначено для ученых, преподавателей и специалистов физического воспитания высших учебных заведений.

предрасположен к ее выполнению. Так, спортсменкам, имеющим 28-дневный цикл, можно увеличивать объем физической нагрузки на 7–13-й и 16–25-й дни, не рекомендуется ее увеличение на 14–15-й и 26–28-й дни менструального цикла.

**О. Ю. Дружинина,**

*Удмуртский государственный университет (Ижевск)*

### **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ I–V КУРСОВ**

Педагогическое значение спартакиады состоит в том, что она является составной частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы. Спартакиада проводится по различным видам спорта среди I–V курсов. Главной целью соревнований по фитнес-аэробике является уверенное овладение будущих специалистов физической культуры навыками элементов аэробики, знание техники базовых шагов, умение грамотно составлять комплексы и хореографические композиции.

На кафедре гимнастики педагогического факультета физической культуры Удмуртского государственного университета была разработана методика организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике среди студентов I–V курсов с использованием театральных и игровых составляющих.

Одним из организационных действий при проведении соревнований является грамотное составление сценария. В сценарном плане студентами III курса ПФСС (педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование) детально разрабатывается содержание в целом и его части, определяются композиция каждого выступления, рисунки и перестроения, показательные спортивно-гимнастические и танцевальные выступления, продолжительность, характер музыкального сопровождения и художественного оформления. В программе большое внимание уделяется ведущим, так как именно они несут основную сюжетную и идейную нагрузку.

Подготовка к соревнованиям по фитнес-аэробике в зачет спартакиады ПФФК, в отличие от других видов спорта, начинается за 2 месяца. После утверждения положения и сценария комплектуются

команды от групп I–V курсов (в команде 6–8 человек, девушки и юноши), составляются соревновательные композиции, подбирается музыкальное сопровождение и костюмы. Репетиционная работа организована на I–III курсах под руководством ведущих преподавателей: по музыкально-ритмическому воспитанию (МРВ) — для студентов I курса; по гимнастике — для студентов II курса; по аэробике — для студентов III курса. Предоставляется возможность во время учебных занятий (15–20 минут в конце пары) определиться с составом команд, составить и отработать свои композиции. На IV и V курсах студенты готовятся самостоятельно в свободное от учебы время. Учитывая, что в состав команд входят студенты, специализирующиеся не только в аэробике, но и в легкой атлетике, лыжном спорте, игровых видах спорта и так далее, мы разработали критерии оценки (табл. 5).

По каждому критерию судьи выставляют оценки по 5-балльной системе, затем оценки суммируются и выводится общий балл, определяющий победителя. Далее места, которые заняли команды, идут в зачет спартакиады педагогического факультета физической культуры.

**В. Л. Красильников,**

*Южно-Уральский государственный университет (Челябинск)*

## **НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Южно-Уральский государственный университет славится не только качественным образовательным процессом (подготовкой специалистов), но и хорошей постановкой спортивной работы. На базе Учебно-спортивного комплекса ЮУрГУ готовятся две сборные команды пловцов, имеющих неплохие спортивные достижения. Так, наши пловцы стали победителями Уральского федерального округа в первой Универсиаде России 2008 г. Но для больших побед требуется серьезная подготовка, тренировочный процесс должен подкрепляться научными достижениями. Одним из сложных, на наш взгляд, факторов в управлении тренировочным процессом является объективная оценка специальной физической подготовленности пловца, в частности силового компонента и скоростно-силовой выносливости. Данные физические качества в настоящее время объективно определяются на суше и косвенно — в воде. Например, несложно