

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник статей

(IV Международная научно-практическая конференция,
г. Минск, 16—17 декабря 2004 г.)

Минск 2004

УДК 378:796
ББК 74.58:75
3467

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Редакционная коллегия: доктора педагогических наук, профессора В. А. Соколов, С. Д. Бойченко; доктор биологических наук, профессор Я. Ящанин; кандидат филологических наук, доцент М. М. Круталевич; кандидат педагогических наук П. Г. Сыманович (отв. ред.)

3467 **Здоровье** студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: Сб. ст. (IV Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 16—18 дек. 2004 г.) / Отв. ред. П. Г. Сыманович.— Мн.: БГПУ, 2004.— 243 с.

ISBN 985-435-913-1

В сборнике рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни. Раскрываются биологические и медицинские проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Освещаются аспекты научно-исследовательской работы по вышеобозначенным направлениям.

Адресован научным сотрудникам, преподавателям вузов, тренерам, учителям школ, гимназий и колледжей, всем интересующимся вопросами ЗОЖ.

УДК 378:796
ББК 74.58:75

ISBN 985-435-913-1

© Коллектив авторов, 2004
© УИЦ БГПУ, 2004

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ФУТБОЛ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. М. Вашкевич, Н. А. Костюкевич, БГПУ, Б

Футбол — это одно из доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает ценные моральные качества как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированности [1—3]. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Игра в футбол оказывает комплексное и разнонаправленное воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества — быстроту, ловкость, выносливость, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки [3]. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе трудовые. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания [2].

В процессе обучения игре в футбол учащиеся должны получить представление о технике и тактике игры, изучить основные технические приемы. Характеристика техники начинается с изучения техники передвижения, которая включает следующие группы приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Изучаются следующие технические приемы: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря. Тактические действия в атаке и обороне мячом и без [1—2].

Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры показал, что их двигательная активность состоит из медленных пробежек; выполняет за игру от 224 до 367 раз; по времени от 25 до 35 мин.; покрываемое расстояние от 5 до 7 км; из прыжков на разные дистанции — от 40 до 62 раз; по времени от 25 с до 4 мин. 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км; из бега — от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин. 35 с до 3 мин.; примерное расстояние от 870 м до 1700 м; из прыжков и борьбы за мяч; от 40 до 42; по времени от 2 мин. до 2 мин. 30 с.

В среднем за игру футболист бежит в течение 29—41 мин. и покрывает расстояние от 8 до 12 км. Пульсовая стоимость игры футболистов за время двух таймов по 45 мин. составляет 14500—15000 сердечных сокращений. Частота дыхания возрастает до 30—35 вдохов в мин., вентиляция легких до 60—110 л/мин., а минутный объем сердца — до 15—25 л [1].

Литература

1. Футбол: Учеб. для ин-тов физич. культ. / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. М., 1999.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексанов; Под ред. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. М., 2001.
3. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для пед. фак. ин-тов физич. культ. / Под ред. Ю. И. Портных. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1986.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

И. В. Григоревич, БНТУ

«Зеленый стадион» — это многотуровые соревнования по спортивному ориентированию, которые имеют учебно-тренировочный характер. Для начинающих они являются формой обучения и привлечения к занятиям спортивным ориентированием, для опытных — тренировкой и соревнованием. В последние годы соревнования проводятся весной по средам и воскресеньям в соответствии с календарем и состоят из десяти туров. В них может принять участие любой желающий, который по своему усмотрению выбирает стартовую минуту и одну из предложенных дистанций: М1, Ж1, М2, Ж2, М3, Ж3, М4, Ж4, М5, Ж5.

Длина дистанций планируется в зависимости от возможностей карты и района соревнований, уровня технической и физической подготовленности участников. Примерные параметры дистанций следующие: М1 — 5—13 км; М2 — 5—9; М3 — 4—7; М4 — 1,5—3; Ж1 — 5—9; Ж2 — 4—7; Ж3 — 2,5—5; Ж4 — 1—1,5.

Подготовленные участники выбирают дистанцию, исходя из своей физической подготовленности, самочувствия, тактических соображений и наличия времени. Новичкам предлагаются короткие дистанции с малым количеством контрольных пунктов и несложным по находению. Это позволяет им справиться с прохождением дистанции, появляется желание и интерес к занятиям спортивным ориентированием. А выбор и прохождение той или иной дистанции позволяет получать запланированную нагрузку и варьировать ее от старта.

В 2004 г. в соревнованиях «Зеленый стадион» приняло участие 984 человека. Среди них было 411 (41,8 %) школьников и 24,6 % студентов.

Следует отметить, что популярности «Зеленого стадиона» всегда способствовала сама собой подразумевавшаяся гарантия качественного проведения каждого тура. И это привлекает на соревнованиях массовых соревнований как начинающих, так и опытных мастеров. Численность участников на соревнованиях колеблется в зависимости от погодных условий, времени и места проведения соревнований. Но организаторы это пытаются учесть, чтобы привлечь к занятиям соревнованиями по ориентированию все больше новичков.

Массовые соревнования «Зеленый стадион» можно рассматривать как эффективную форму привлечения к занятиям ориентированием широких слоев населения. Они позволяют не только совершенствовать спортивное мастерство, но создают условия для получения первоначальных умений и навыков ориентирования. Это является школой обучения, где первым учителем и инструктором может быть любой ориентировщик. А подготовленные карты, дистанции, организация судейства обеспечивают хорошие условия для процесса обучения и проведения учебно-тренировочных занятий. И дружелюбная атмосфера, которая царит на соревнованиях по спортивному ориентированию, также способствует привлечению к занятиям этим видом спорта в первую очередь школьников и студентов.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

К. А. Гусалов, О. И. Гусалова, БНТУ

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом воспитании, вносит значительный вклад в подготовку образованных, всесторонне развитых специалистов. Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе определяется, в частности, тем, что рабочий день студента характеризуется зачастую малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10—12 часов. Физические напряжения в этих условиях — основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной (о чем свидетельствует, кроме всего прочего, более высокая успеваемость студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями) [3].

Возрастной период, совпадающий в большинстве случаев с периодом вузовского образования (19—25 лет) наиболее благоприятен для достижения высших результатов в основных видах спорта. С учетом этого в спортивной работе вузов предусматривается углубленное совершенствование студентов по видам спорта, избираемым в соответствии с индивидуальными склонностями и способностями. Занятия студентов с ослабленным здоровьем имеют прежде всего оздоровительную направленность. Вузы нашей страны совершенствуют обязательный и факультативный курсы физического воспитания студентов, расширяют возможности использования ими средств физической культуры, создают необходимые для этого материально-технические условия.

Армрестлинг — один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника. Если учесть, что соперник тоже стремится

ФУТБОЛ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Вашкевич А. М., Костюкевич Н. А.)	148
ПРИВЛЕЧЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ (Григоревич И. В.)	149
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ (Гусалов К. А., Гусалова О. И.)	151
ОРГАНИЗАЦИОННО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМ- ПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (Середин А. А.)	153
ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (Середин А. А.)	155
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (Старжинская Н. А.)	156
ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОТЕКАНИЕ РЕЧЕВОГО ПРОЦЕССА У ДОШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ (Мамонько О. В.)	158
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ (Шонина Т. А.)	164
ТВОРЧЕСКАЯ СИСТЕМА «ТРЕНЕР — УЧЕНИК» В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ (Змачинский А. А., Бойченко С. Д., Гринцевич Г. В.)	166
РОЛЬ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (Юдина В. В.)	170
БИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	173
ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ (Радзиевская М. П.)	174
ДИНАМИКА СТРУКТУРЫ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ- ИГРОВИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ (Радзиевский П. А.)	176
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (Руденик В. В., Драгомирецка А.)	178
О ВЫБОРЕ ОБЪЕКТИВНЫХ НОСИТЕЛЕЙ ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНА (Ящанин Я., Ящанинене Н., Крупецки К., Матусевич Н., Костолонов С.)	182
ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ (Ящанин Я., Кришковецас Э., Смирнова Т., Помозов А.)	184
HISTORIC OUTLINE OF RESEARCH WORK ON SPORTS RESULT — ATTEMPT OF ESTIMATION (Cienszczyk P.)	186

VISUALIZATION AS ONE OF WAYS TO AID IN SPORTS TECHNIQUES TRAINING (Buryta R., Cienszczyk P.)	192
ISOKINETIC DYNAMOMETRY OF KNEE FLEXORS AND EXTENSORS AMONG TOP CLASS LITHUANIAN FEMALE BASKETBALL PLAYERS (Skurvydas A., Jaszczanin J., Ramanauskiene I., Mickeviciene D., Streckis V., Buryta R., Cienszczyk P.)	195
INFORMATYKA A SPORT WYCZYNOWY (Pelczar I.)	199
ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ У МОЛОДЫХ (Сытый В. П., Горбатенко С. Ф.)	206
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (Дорошкевич М. П., Соклаков В. И., Горбатенко С. Ф.)	207
БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (Руденик В. В., Бойченко С. Д., Эйдер Е.)	209
ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД (Леонов В. В., Бойченко С. Д., Антонов Г. В., Руденик В. В., Гринцевич Г. В., Крупецки К.)	217
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (Тихонова В. И.)	221
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	227
ИНТЕРЕС КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИ- ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Желубовская О. А.)	228
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Жилко А. Н.)	230
О ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙСКИХ КАДРОВ В ФУТБОЛЕ (Михайлов В. В.)	232
ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Скаскевич В. И.)	234