

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Сборник научных статей

Минск 2011

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 61-057.87
ББК 51
3465

Редколлегия:

кандидат филологических наук, доцент *М.М. Круталевич*;
кандидат биологических наук, доцент *Н.Г. Соловьева*;
кандидат педагогических наук, доцент *С.Я. Юранов*;
кандидат педагогических наук *В.Е. Васюк*;
кандидат педагогических наук, доцент *А.Р. Борисевич* (отв. ред.)

Рецензенты:

кафедра спортивных игр БГУФК;
доктор педагогических наук, профессор *Н.К. Степаненков*

Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. М.М. Круталевич, Н.Г. Соловьева, А.Р. Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск : БГПУ, 2011. – 278 с.

ISBN 978-985-501-929-0.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются подходы, идеи и перспективы решения проблем оздоровления обучающихся средствами физической культуры, студенческого спорта в учебных заведениях. Предлагаются пути совершенствования двигательной активности, формирования потребностей и интересов студентов в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются вопросы подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов.

УДК 61-057.87
ББК 51

ISBN 978-985-501-929-0

© БГПУ, 2011

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Аксютюч Е.В., Бессмертная Е.А., г. Минск, Беларусь

In the course of research data on influence of employment in support group on development of communicative abilities are revealed. Approbation of pedagogical experiment, toolkit of an estimation of success: pedagogical supervision, poll and testing of students.

Черлидинг (англ. *cheer* – веселье, одобрительное приветствие, восклицание и *lead* – вести, управлять) как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е гг. XX в. в США. Около десяти лет назад черлидинг появился в России. В декабре 2007 г., благодаря поддержке клуба современного танца «Black Fox» в Министерстве юстиции Республики Беларусь было официально зарегистрировано общественное объединение «Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки», что способствовало активному развитию и росту популярности этого вида физкультурной деятельности в нашей республике.

Черлидинг включает два направления. Первое – это популярный во многих странах мира командный вид спорта, по которому проводятся чемпионаты Мира и Европы. Второе – выступления групп поддержки, которые представляют собой зажигательное, эмоциональное и азартное зрелище, где танцевальные элементы гармонично сочетаются с элементами гимнастики и акробатики.

По результатам изучения интереса студентов Академии управления к данному виду физкультурной деятельности в 2008/2009 учебном году была создана группа поддержки из 20 студенток 3–4 курсов преимущественно специальных медицинских групп. Создавая группу поддержки на базе данного контингента (СМГ), основными задачами являлись:

- разнообразие досуга студенток;
- привлечение их к активной двигательной деятельности;
- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями;
- достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных дополнительных занятий в группе поддержки.

Апробация педагогического эксперимента продолжалась в течение года. Инструментарием оценки ее успешности явились: педагогические наблюдения, опрос и тестирование студенток.

Анализ полученных данных показал в 100 % случаев высокую мотивированность студенток к посещению занятий группы поддержки (на основании результатов опроса и посещаемости занятий). Компоненты мотивации при этом были различны: 60 % занимающихся считают, что участие в группе поддержки влияет на повышение интереса к ним со стороны противоположного пола; 35 % участниц нравится выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, а также возможность пополнения двигательного арсенала танцевальными движениями, которые им необходимы для посещения дискотек; 15 % нравятся выступления перед публикой.

Круталеви́ч О.П., Кукель А.А., Никель И.В. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ИНТЕНСИФИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПОВЫШЕНИЮ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	93
Круталеви́ч О.П., Хорошилова Т.В., Хорошилов К.А. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ	95
• Кузьмина Л.И., Голенко А.С., Винидиктова С.М. ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ЖЕНСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА.....	97
• Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М. ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	100
Кукель А.А., Круталеви́ч О.П., Юдина В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	103
Кукель А.А., Круталеви́ч О.П., Злотникова Л.Л. СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И СОРЕНОВАНИЯ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	105
Купчинов Р.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – БИОСОЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА	107
• Курлович Н.В., Врублевская В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	109
Ларионова Н.Н., Семькина И.Н. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	111
Леснова Л.И., Борисевич А.Р. РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛИТВЕ ...	113
Лис А.И., Поликарпова Л.С., Никифорова А.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	115
Лукашкова И.Л. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СИНТЕЗА В ИССЛЕДОВАНИИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ ОПОРЫ	117
• Лысый Б.В., Досин Ю.М., Ровдо Т.В. ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ	120
Мазько С.Г. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	122
Макаренко В.А. ВЛИЯНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У ЖЕНЩИН.....	123
Малявко Д.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО БОКСА В ВУЗЕ	125
Маркевич О.П., Медведев В.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ.....	128
Маркевич О.П., Яцко Н.Г. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	130
Мархоцкий Я.Л., Абрамович П.А. ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКИНЕЗИИ И ГИПОДИНАМИИ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	133
Метель А.И. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВКИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ...	135
Могильницкий Г.Э., Плыгань Г.А., Хинчина Т.В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	138

Могильницкий Г.Э., Хинчина Т.В., Плыгань Г.А. ДИНАМИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ И ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	140
Овсянкин В.А., Андреева Е.М., Юдина В.В. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ – КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	142
Овсянкин В.А., Юдина В.В. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	143
• Огородников С.С., Колтунов Д.М. ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ВАРИАТИВНОЙ СЛОЖНОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	145
Палагин А.А. АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ-ПИНАЛЬТИСТОВ В ГАНДБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БРГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА.....	147
Пархоменко П.П. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	148
• Пимахин Е.А. ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ.....	150
Писаренко В.Ф. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ «ЗДОРОВЬЕ» В УСЛОВИЯХ ВУЗА	152
Плыгань Г.А., Могильницкий Г.Э., Шумаков С.Г. КЛУБ ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	153
Поздеева Т.В. ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ	155
Полещук Ю.А., Салычиц А.Ф. ПРОЯВЛЕНИЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	158
Поляков Г.В., Малахов С.В., Пауков Ю.Н. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАДИЙ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНАМИ-ПЛОВЦАМИ .	160
Пономарчук В.А., Винник В.А. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОЙ БЕЛАРУСИ.....	163
Рубченя И.Н., Каплин Н.В. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОТЕРАПИИ	168
Самуйлов Д.Н., Воронович Ю.В. РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	170
Самусева Н.В. ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	173
Сиськов В.И., Кабыш А.А. К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ БТЭУ	175
Смольский С.М., Сони́на Н.В. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	177
• Соколов В.А., Соловцов В.В., Юранов С.Я. ПРЕДПОСЫЛКИ К ПРОФИЛАКТИКЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	179

где N – количество вычислительных экспериментов;

A – количество элементов, по которым проводятся вариации;

h – количество шагов варьирования по каждому из элементов вариации.

С учетом того, что для определения закономерной тенденции h должно быть не менее 3, а в трехзвенной модели можно реализовать 3 варианта сгибательных движений в суставах (раздельные и совместное), выполняемых по направлению действия внешнего момента силы и против него, общее количество вычислительных экспериментов составит: $N=12 \cdot 12 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 2=1728$.

Литература

1. Бегун, П.И. Моделирование в биомеханике: учеб. пособие / П.И. Бегун, П.Н. Афонин. – М.: Высш. шк., 2004. – 390 с.
2. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 190 с.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ

Лысый Б.В., Досин Ю.М., Ровдо Т.В., г. Минск, Беларусь

The purpose of the present research was comparison of some indicators of physical health of students.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом. Сегодня мы вряд ли найдем образованного человека, который отрицал бы большую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Физические тренировки становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия. Технический прогресс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости занятия физической культурой и спортом [1–2].

Здоровье является совершенно необходимым условием для ведения нормальной и активной жизни [3]. Целью настоящего исследования явилось сравнение некоторых показателей физического здоровья студентов 4 курса факультета естествознания и 3 курса факультета физического воспитания. Для обследования студентов была разработана анкета, которая включала в себя паспортные данные, рост, вес испытуемого, объем талии (ОТ), объем бедер (ОБ), уровни артериального давления (АД). Кроме этого собирались сведения о перенесенных заболеваниях, вредных привычках, жалобах и анамнез студентов.

Все студенты были разделены на три группы в зависимости от испытываемых физических нагрузок.

В первую группу вошли студенты, которые практически не занимались физической культурой или имели минимальные нагрузки в соответствии с учебным расписанием в

университете – 1 раз в неделю занятия физическими упражнениями в течение 2–4 часов. В эту группу вошли 23 юноши и 25 девушек в возрасте 20–22 года.

Во вторую группу были отнесены студенты, испытывающие большие физические нагрузки. Помимо обычных занятий по физкультуре они занимались повышением спортивного мастерства (ПСМ) по 1 или более видам спорта 2 раза в неделю. В целом, недельная нагрузка составляла 6–10 часов занятий физкультурой и спортом. В данной группе было обследовано 8 юношей и 17 девушек.

К третьей группе были отнесены студенты, профессионально занимающиеся спортом – кандидаты в мастера и мастера спорта.

В их физические нагрузки входили: учебные занятия физкультурой, ПСМ и 3 тренировки в неделю по своему виду спорта. Их недельные физические нагрузки колебались от 12 до 22 и более часов. В этой группе было обследовано 5 юношей и 6 девушек.

На факультете естествознания было обследовано 24 юноши и 26 девушек, которые по приведенной классификации относились к 1 и 2 группам.

При обследовании студентов нами применялся комплексный показатель индекс массы тела (ИМТ) для оценки предрасположенности к ожирению и рост риска сопутствующих заболеваний. По ИМТ все обследованные студенты разделялись на 3 группы:

1. Дефицит массы тела – ИМТ меньше 18,5.
2. Нормальная масса тела – ИМТ 18,5 – 24,9.
3. Избыточная масса тела – ИМТ 25,0 – 29,9.

Абдоминальный тип ожирения косвенно определялся при значениях индекса, представляющих отношение ОТ к ОБ, если $ОТ/ОБ > 0,9$ у мужчин и $ОТ/ОБ > 0,8$ у женщин.

При анализе полученных данных показано, что уровень АД студентов факультета физического воспитания составлял в среднем 120/80 мм рт. ст. В тоже время, у 52 % студентов факультета естествознания наблюдалась гипотония различной степени выраженности вплоть до уровня АД 90/60 мм рт. ст. Этим фактом объясняются те жалобы, которые предъявляют студенты-географы, а именно быстрая утомляемость, усталость, головные боли, головокружение.

Приблизительно у 17 % студентов 1 группы ФФВ и студентов факультета естествознания выявлена избыточная масса тела, а, следовательно, и повышенный риск сопутствующих заболеваний, прежде всего, патологии со стороны сердечно-сосудистой системы.

У 7 % студентов 2 группы ФФВ отмечен дефицит массы тела, что соответствует низкому уровню риска сердечно-сосудистых заболеваний, однако повышен риск патологии со стороны других органов и систем.

Индекс $ОТ/ОБ > 0,9$ мужчин и $ОТ/ОБ > 0,8$ у женщин встречался у студентов обоих факультетов лишь в единичных случаях.

Наилучшие показатели физического здоровья наблюдались у студентов 3 группы ФФВ, у которых все исследованные пробы оказывались на среднем, самом оптимальном уровне.

Литература

1. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005. – 288 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 450 с.
3. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л., 1987.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мазько С.Г., г. Могилев, Беларусь

Bases of the creative approach in work, active search of new means and methods of optimization of process, development of informative interest is formed directly in training in high school.

Динамика развития современного общества требует высокого качества в подготовке специалистов любой отрасли. Физическая культура и спорт в этом вопросе не являются исключением. Качество образовательных услуг должно соответствовать профессиональным запросам будущих специалистов. Необходим своевременный критический анализ изменяющихся тенденций, прогнозирование ситуации и ее экстраполирование.

Спортивные игры характеризуются наибольшей подвижностью в своем развитии. Изменения в правилах, появление новых технико-тактических приемов игры, возрождение, казалось бы, давно забытых игр и стремительное развитие новых, обновление Олимпийской программы – все это определяет многообразие игровых видов спорта и высокий интерес к ним.

Примером такого активного развития являются игры с планирующим диском – фризби (изначально, данное название основано на торговой марке оформившей патент на диск). Существует несколько видов игры: гатс, диск-гольф, фристайл, Дабл Диск Корт и алтимат. В Беларуси алтимат известен уже более четырех лет. Мужские и женские команды существуют в Бресте, Гродно и Минске. Игра вмещает в себя традиции таких видов спорта, как футбол, баскетбол и американский футбол.

В обучении играм с планирующим диском можно выделить следующие задачи: овладение основами игры с планирующим диском; развитие интереса к игре для дальнейшего ее активного использования как средства рекреации студентов, так и в работе со школьниками; прикладное использование элементов фризби в подготовке спортсменов других игровых видов спорта.

Наличие некоторых сходных технических и тактических элементов, развитие игрового мышления, а также необходимых физических кондиций делает эту игру привлекательной в качестве подводящей для обучения иных спортивных игр.

В частности оптимизация игровой деятельности гандболиста во многом зависит от степени владения кистевыми и скрытыми передачами, обманными движениями с мячом, широким арсеналом неожиданных бросков. Основопологающая роль в технике данных приемов принадлежит работе кисти руки. Кистевые передачи дают выигрыш в

скорости и точности. Однако при овладении техникой передачи и броска завершающее движение кистью вызывает у детей трудность.

Подвижность в лучезапястном суставе и кинестетическую чувствительность мышц кисти мы видим возможным развивать при использовании некоторых элементов игры с планирующим диском. Следует добавить, что небольшой вес диска уменьшает риск травматизма на занятиях.

Наиболее близкими по своему выполнению к технике передачи мяча в гандболе являются броски «хаммер» и «форхенд». Эти броски производятся с активным движением кисти. В зависимости от хвата диска можно варьировать дальность и точность броска. Исходя из нашей задачи, мы используем обычный хват и минимальную работу кисти и предплечья. На ранних этапах обучения допускается удержание мяча балансирующим хватом, а не захватом, поэтому для более уверенного контроля над мячом происходит прижимание руки к корпусу. В случае же броска диска осуществляется уверенный хват пальцами и отведение руки в сторону («форхенд») или вверх («хаммер»).

При стойком формировании навыка передачи мяча возможно проведение игры с планирующим диском «алтимат». Это командная игра может проходить как в зале, так и на открытых площадках. Цель игры – перевести диск на сторону противника. Новые условия активизируют развитие способности к восприятию и оценке игровой ситуации, ориентации в пространстве и сложных игровых моментах. Наибольшее использование игры может получить в летних спортивных лагерях.

Таким образом, актуальность использования современных тенденций развития игровых видов спорта в подготовке специалистов физической культуры и спорта неоспорима. Основы творческого подхода в работе, активного поиска новых средств и методов оптимизации учебно-тренировочного процесса, развитие познавательного интереса формируется непосредственно в период обучения в вузе. И от того, насколько учитываются происходящие перемены и соизмеряется их необходимость, зависит уровень профессионализма нашего выпускника.

ВЛИЯНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС У ЖЕНЩИН

Макаренко В.А., г. Минск, Беларусь

Recently expresses two opinions of experts and, naturally, it is offered two approaches to the decision of a question on training process at women.

Женский спорт последних двух десятилетий с его неимоверно возросшими физическими и психическими нагрузками заставил по-новому подойти к вопросам построения тренировочного процесса спортсменок в различные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ).

В настоящее время сложилось противоречие между весьма убедительными доводами медиков об опасности спортивных занятий для здоровья спортсменок и социальной ситуацией, когда большинство спортсменок оценивают спортивную деятельность как важный элемент стиля жизни, необходимый для самореализации.