

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М.ТАНКА
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

МАТЕРИАЛЫ

III-ей Международной научно-практической конференции
**«Здоровье студенческой молодежи: достижения науки
и практики на современном этапе»**

Минск, 2000

РЕЦЕНЗИОННАЯ КОМИССИЯ

1. Коломинский Я.Л. академик, д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой психологии БГПУ им. М.Танка.
2. Гужаловский А.А. д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта АФВиС РБ.
3. Колюнов В.Н. д.мед.н., профессор, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и валеологии БГПУ им. М.Танка.

РЕДАКЦИОННАЯ КОМИССИЯ

1. Соколов В.А. академик, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы БГПУ им. М.Танка.
2. Фурманов А.Г. д.п.н., профессор, декан факультета оздоровительной физической культуры и туризма АФВиС РБ.
3. Круталевич М.М., к.филол.н., доцент, декан факультета народной культуры БГПУ им. М.Танка.
4. Лавриненко Г.В., к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков МГМИ.

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Кукареко В.П.

*(Белорусский государственный педагогический университет
им. М.Танка)*

Осанка является привычным положением тела непринужденно стоящего человека и формируется в процессе развития статико-динамических функций.

Позвоночный столб расположен в центре тела и является основной частью скелета человека. S — образная форма, наличие межпозвонковых дисков, мышечно-связочный аппарат позвоночника обеспечивают высокие амортизирующие качества, предохраняют от сотрясения внутренние органы и центральную нервную систему.

Излюбленная или вынужденная поза при учебных занятиях, работе, величина и продолжительность нагрузки, двигательный стереотип, функциональное состояние мускулатуры оказывают влияние на форму позвоночника, усиливая или уменьшая нормальные изгибы, изменяя положение плечевого или тазового пояса, что может приводить к асимметрии тела.

Асимметричность скелета вызывает неравномерное распределение нагрузки по всей площади межпозвонкового диска и может стать биомеханической основой преимущественного поражения той или иной стороны суставно-связочного аппарата позвоночника.

Как правило, при стоянии человека ноги имеют разную степень нагрузки и таз наклоняется в сторону менее нагруженной ноги. Поэтому позвоночный столб изгибается в поясничной части в сторону наименее нагруженной ноги, а в грудном отделе в результате компенсации — в противоположную сторону. Таким образом возникает S — образный (во фронтальной плоскости) функциональный сколиоз. При этом появляется не только сколиоз, но и поворот (ротация) плечевого пояса в сторону свободной (более длинной) ноги. Наклон таза в ту или иную сторону может объясняться также различной формой идентичных суставов обеих ног, степенью износа суставных поверхностей и т.д.

Ротация плечевого пояса сопровождается скручиванием позвоночного столба. В результате на стороне более нагруженной (как правило более короткой) ноги переднебоковые края тел смежных позвонков сближаются, межпозвонковый диск сжимается, а заднебоковые края тел позвонков раздвигаются, фиброзное кольцо диска растягивается, пульпозное ядро смещается назад и в сторону.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Абу Атван Юсеф Ибрагим

(Белорусский государственный педагогический университет
им. М.Танка)

При анализе медицинских документов студентов педагогического университета выявлены нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата у 20% из них. Опорно-двигательный аппарат играет несомненно важную роль в формировании общего уровня работоспособности учащейся молодежи. Различные нарушения осанки осложняют функционирование некоторых органов и систем организма (дыхательной, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой).

В процессе физического воспитания необходимо уделять больше внимания применению педагогических средств и методов, позволяющих организму компенсировать негативные проявления, вызванные различными отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата. Особое место в формировании компенсаций нарушенных движений и профилактике проявления симптомов, вызванных функциональными расстройствами опорно-двигательного аппарата, принадлежит вестибулярной тренировке.

Система вестибулярного анализатора является сложной кинематической системой. Управляющим звеном, контролирующим все функции организма, является центральная нервная система. Раздражение рецепторов вестибулярного анализатора может вызывать нарушения нормального функционирования организма, снижать его общий уровень работоспособности. Таким образом, очевидно, что проблема повышения уровня вестибулярной устойчивости организма к адекватному раздражителю имеет важное профилактическое значение в процессе физического воспитания и оздоровительной тренировки.

На наш взгляд, в практике физического воспитания недостаточное внимание уделяется использованию вестибулярной тренировки, в том числе для студентов, имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Вестибулярная сенсорная система воспринимает действие силы тяжести, прямолинейные и угловые ускорения, ощущение тела в пространстве, наклоны головы. Раздражение рецепторов (концевых окончаний нервных волокон) этой системы осуществляется при выполнении упражнений с закрытыми глазами, поворотов, переворотов, упражнений на координацию, при частой смене исходных положений, уменьшении площади опоры (лежа-стоя, стоя на одной ноге, на нос-

ках), возвышении площади опоры (на гимнастической скамейке, на стуле), ходьбе с внезапными остановками и ускорениями и пр. Такие упражнения полезны для профилактики головокружений, снижения неприятных ощущений при повышении артериального давления, остаточных явлениях после сотрясения головного мозга, параличей, дефектах позвоночника. Вследствие раздражения рецепторов вестибулярной системы формируются рефлексы, влияющие на тонус мышц и функцию равновесия. Вестибулярные влияния отражаются на деятельности сердца, сосудов, дыхания и потоотделения.

Для совершенствования физической подготовленности при вестибулярной тренировке важно учитывать соответствие нагрузки индивидуальным возможностям занимающихся; соблюдать оптимальную регулярность и длительность занятий; осуществлять контроль эффективности физкультурных занятий и вносить коррективы в содержание учебного процесса с учетом динамики индивидуальных показателей занимающихся. Динамический контроль за физическим состоянием позволит не только оценивать положительное влияние упражнений, но и своевременно выявлять и предупреждать их негативное действие, позволит обоснованно вводить новые упражнения, разнообразить программу занятий и увеличивать тренирующую нагрузку.

ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ППФП С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Каганов В.Я., Масловский Е.А., Суша З.Н.

(Минский государственный лингвистический университет)

В программных документах по физическому воспитанию студентов предусмотрена система средств развития основных и профессионально-прикладных физических качеств, которая позволяет избирательно выделять и использовать адекватные условия обучения видам физических упражнений в практическом разделе программы. Так, приоритетными видами для будущих офицеров запас по специальности «Иностранный язык» по результатам анкетного опроса являются рукопашный бой и атлетическая подготовка.

Тем не менее до настоящего времени не определена рациональная структура и содержание тренировочного занятия, в котором избранные виды ППФП входят в него по изолированным (только рукопашный бой или только атлетиче-

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА.....3	
Кукареко В.П.	
ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА-ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УЧЕТНАЯ КАРТА ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО, СОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА5	
Фурманов А.Г., Волчанина Е. И.	
ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....6	
Юшкевич Т.П., Толкачев В.А.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....8	
Барапов В.А.	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП10	
Гляцевич М.П.	
ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ БГУ12	
Метель А.И.	
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ ГРУПП СМО13	
Лосева И.И.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....15	
Аринович И.С.	
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 18	
Логвина Т.Ю.	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ТРЕНИРОВКИ20	
Абу Атван Юсеф Ибрагим	
ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ППФП С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО- МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ.....21	
Каганов В.Я., Масловский Е.А., Суша З.Н.	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСЛОВИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....23	
Хижевский О.В., Хижевская В.А.	
ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВИДАХ БОРЬБЫ.....25	
Хижевский О.В., Хижевская В.А.	
МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРОП ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....27	
Кривцун В.П.	
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ КАТЕГОРИИ «СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»29	
Кривцун-Левшина Л.Н.	
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ31	
Сурганова С.Ф., Малашенков С.И., Якушев В.П.	
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК СТРУКТУРНАЯ ДЕТЕРМИНАНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ33	
Л.Н. Кривцун-Левшина	
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....36	
Семкин А.А.	
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ38	
Фурманов И.А.	
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....40	
Фурманов И.А.	
ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....42	
Фурманова Н.В.	
ДИАГНОСТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ43	
Фурманова Н.В.	
СУБЪЕКТИВНО ВОСПРИНИМАЕМЫЙ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ45	
Фролова Ю.Г.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ФОКУС-ГРУПП47	
Фролова Ю.Г.	
ОФТАЛЬМОЭРГОНОМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....48	
Полякова Т.Д., Скуратович А.С., Полякова В.А.	