

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

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

Минск, 2000

Репозиторий БГПУ

#### 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 межпозвоковых 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 межпозвокового 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, степени 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, межпозвоковый диск сжимается, а заднебоковые края тел позвонков раздвигаются, фиброзное кольцо диска растягивается, пульпозное ядро смещается назад и в сторону.

ская подготовка) и совмещенным (рукопашный бой и атлетическая подготовка, как 1:1) разделам.

Для обоснования предложенного методического подхода в построении отдельного тренировочного занятия была использована методика мионометрии, отражающая сократительную способность нервно-мышечного аппарата. Произвольные сокращения и расслабления скелетных мышц имеют рефлекторную природу и являются выражением процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Способность к этим действиям может являться одним из показателей высших центров двигательного анализатора, а также характеризовать уровень работоспособности человека.

Различные варианты построения тренировочных занятий из средств рукопашного боя (РБ) и атлетической подготовки (АП) вызвали различные приспособительные адаптационные процессы у испытуемых экспериментальных групп (ЭГ).

Так, в ЭГ-3 (совмещенный вариант рукопашного боя и атлетической подготовки в одном занятии как 1:1) отмечено понижение произвольного напряжения (ПН), произвольного расслабления (ПР) и амплитуды тонуса мышц (АТМ), характеризующее в целом процесс наступления утомления. АТМ в конце занятия ухудшилась в среднем на 18,2% по отношению к исходным данным.

Однонаправленная тренировочная деятельность в одном занятии (ЭГ-1 — только раздел рукопашного боя и ЭГ-2 — только раздел атлетической подготовки) вызвала улучшение показателей тонуса мышц, что особенно заметно на примере ПН, которое характеризует процессы возбуждения, происходящие в коре головного мозга. В то же время показатель АТМ к концу занятия практически не изменился. При этом коэффициент вариации (CV) в ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-3 не превышает 10%, что указывает на однородность результатов тонометрических показателей внутри групп. В структуре двух занятий (ЭГ-1 и ЭГ-2) как после первого, так и после второго занятия заметных изменений по отношению к исходным данным не наблюдалось.

Статистическая обработка данных о состоянии тонуса мышц подтверждает существенные различия ( $P < 0,05$ ) в состоянии нервно-мышечного аппарата, с одной стороны, у испытуемых ЭГ-3, а с другой стороны, у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4.

Те же данные, полученные у испытуемых ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-4, свидетельствуют о нормальных адаптационных процессах, происходящих в коре головного мозга и, в частности, в двигательном аппарате, когда уровень сократительной способности четырехглавой мышцы бедра оказался устойчивым к физическим

нагрузкам, связанным с последовательным прохождением учебного материала по рукопашному бою и атлетической подготовке.

Следует особо отметить тот факт, что в ЭГ-3 после прохождения первой части занятия (рукопашный бой) изменение показателей тонуса мышц соответствовало адаптированному состоянию нервно-мышечного аппарата. Таким образом, негативные изменения произошли лишь после объемного (50%) использования средств атлетической подготовки.

Учитывая эффективность педагогических воздействий в виде средств рукопашного боя на уровень физической подготовленности, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, развитие скелетных мышц и освоение технических блоков рукопашного боя, а также положительную динамику сдвигов в группе атлетической подготовки, можно считать серийное прохождение раздела рукопашного боя из 3 — 4 занятий в сочетании с одним занятием по атлетической подготовке (о чем свидетельствуют данные прироста результатов в ЭГ-4) перспективным методическим направлением, успешно решающим задачи профессионально ориентированного физического воспитания.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСЛОВИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Хижевский О.В., Хижевская В.А.*

*(Белорусский государственный экономический университет,  
Минский государственный лингвистический университет)*

В условиях современной гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Здоровый образ жизни с позиции неозологии представляет объективный фактор формирования здорового высокопродуктивного молодого человека, противостоящего гиподинамии, гипокинезии, экологическому кризису, эмоциональному стрессу. Постоянный поиск активных защитных вариантов (в том числе и профилактического характера) для индивидуальной адаптации студенческой молодежи к физическим нагрузкам (в виде соблюдения их умеренного объема, совмещения с использованием восстановительно-стимулирующих двигательную активность избранных эффективных средств подготовки), становится аксиомой в жизни.

По свидетельству специалистов (А.В.Коробков, 1980; В.А.Казначеев, 1980; А.И.Яроцкий, 1996), речь идет о формировании так называемой адаптационной готовности, играющей роль гомеостатической адаптационной константы.

Наибольшей перспективой среди защитных вариантов, на наш взгляд, обладает установка на осуществление тренировки мышечной силы в определенном объеме повседневно средствами борьбы (В.А.Максимович, 1997), пляжного волейбола и футбола (Ю.Д.Железняк, 1990; А.Стула, 1996), оздоровительного бега в затрудненных и усложненных условиях (В.Ф.Борзов, 1980). Особой привлекательностью и универсальностью в решении оздоровительных задач с «силовой начинкой» обладает водная среда, в которой могут использоваться средства гидроаэробики (В.М.Боголюбов, В.Г.Ясногорский, И.А.Белая, 1980; О.А.Иванова, Л.М.Дикаревич, 1993; О.М.Матюшонок, 1997) и беговые упражнения (Е.А.Масловский, 1993), представляющие собой систему физических упражнений в воде. Их выполнение, как правило, вызывает сопротивление водной среды с конкретной внешнесиловой нагрузкой. Все они носят ярко выраженный аэробный характер (умеренный, низкоинтенсивный) и представляют собой образец разностороннего и широкого круга использования основных видов физических упражнений или их структурных элементов.

В период июня-августа 1996-2000г. на летний базе БГЭУ для студентов и сотрудников решались задачи по выявлению методических особенностей построения спортивных занятий с оздоровительной направленностью. Среди них следует выделить такие, как: а) определение наиболее популярных и любимых видов силовых нагрузок из различных видов спортивной деятельности; б) их наилучшее сочетание в одном тренировочном занятии или в один день тренировки; в) выявление реакции сердечно-сосудистой системы (по динамике ЧСС) на различные виды силовых нагрузок у отдыхающих в лагере; г) определение сущности, структуры и содержания оздоровительной программы физических упражнений (применительно к лагерю) для осуществления гармонической силовой подготовки учащейся молодежи с последующей апробацией в педагогических экспериментах. Выявлено, что наилучшими адаптационными возможностями в использовании силовых средств подготовки с оздоровительной направленностью (умеренная мощность) обладают такие виды физических упражнений, как гидроаэробика, различные виды борьбы и оздоровительный бег в усложненно-затрудненных условиях (диапазон ЧСС на уровне 120-160 уд/мин). Другие виды силовой подготовки (пляжный волейбол и особенно футбол), вызывающие более сложную реакцию ССС (на уровне 150-200 уд/мин), могут рассматриваться как дополнительные и применяться не повседневно при определенном режиме самоконтроля (самочувствия) и с учетом рекомендаций врача и педагога.

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВИДАХ БОРЬБЫ

*Хижевский О.В., Хижевская В.А.*

*(Белорусский государственный экономический университет,  
Минский государственный лингвистический университет)*

На основании проведенных исследований со студентами, специализирующимися в видах борьбы, нами были разработаны практические рекомендации:

1. Обучение студентами-новичков следует начинать с простейших по координации движений.
2. Подготовительную часть занятий целесообразно удлинить, используя специальные упражнения, повышающие устойчивость к сбивающим действиям, при выборе которых преобладают задания с преимущественной координационной направленностью.
3. В основную часть занятий включить в течение 15-20 минут упражнения с элементами, повышающими устойчивость к сбивающим действиям, в следующей последовательности: а) упражнения с преимущественной направленностью на быстроту движений; б) упражнения на подвижной опоре и с повышенной амортизацией в звеньях тела; в) упражнения на целевую точность движений и с различной глубиной маневрирования для поражения цели (объекта); г) упражнения с преимущественной направленностью на силовое противодействие; д) серийные задания с направленностью на воспитание скоростно-силовой выносливости.
4. Для новичков (студенток) менее способных к обучению, необходимо в основной части занятия в большей степени использовать специальные упражнения с акцентом на формирование временных характеристик движения.
5. Для новичков (студенток) более способных к обучению, необходимо в основной части занятия в большей степени вводить специальные упражнения с акцентом на формирование динамических характеристик движения.
6. На первых занятиях вводить упражнения с элементами, повышающими неспецифическую (относительно дзюдо) устойчивость организма к сбивающим действиям.

Примерный комплекс специальных упражнений с элементами, повышающими устойчивость к сбивающим действиям, проводимый в подготовительной части занятий:

## 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 СТУДЕНТА.....5	
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	
Баранов В.А.	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....10	
Гляцевич М.П.	
ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ БГУ.....12	
Метель А.И.	
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ ГРУПП СМО.....13	
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 ТРЕНИРОВКИ.....20	
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 МОЛОДЕЖИ.....31	
Суртанова С.Ф., Малашенков С.И., Якушев В.П.	
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК СТРУКТУРНАЯ ДЕТЕРМИНАНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....33	
Л.Н. Кривцун-Левшина	
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....36	
Семкин А.А.	
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....38	
Фурманов И.А.	
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....40	
Фурманов И.А.	
ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....42	
Фурманова Н.В.	
ДИАГНОСТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....43	
Фурманова Н.В.	
СУБЪЕКТИВНО ВОСПРИНИМАЕМЫЙ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ.....45	
Фролова Ю.Г.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ФОКУС-ГРУПП.....47	
Фролова Ю.Г.	
ОФТАЛЬМОЭРГОНОМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....48	
Полякова Т.Д., Скуратович А.С., Полякова В.А.	