

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

## ПУТИ ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

*Волков И.П., Соколов В.А.*

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

Организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов характеризуется принципиальной разобщенностью в вузах одного региона и, тем более, страны.

Известно, что основные формы занятий по физическому воспитанию подразумевают учебные занятия с основной группой, специальной медицинской и группой спортивного совершенствования.

Однако, принципы их организаций могут быть различными, в том числе, с учетом физической подготовленности, половых различий, специализации и т.д. При этом сразу же возникают проблемы не только с организацией занятий, но и подготовленности преподавателей, наличия материальной базы, ее дислокации и др., особенно в негосударственном вузе. Разумеется, как и в любом деле следует учитывать вопросы планирования и контроля.

Исходя из этого, в каждом вузе изыскиваются новые организационные формы учебной работы, которые постоянно совершенствуются и, в конечном счете, внедряются в практику работы кафедр физического воспитания.

При всем многообразии частных примеров в эффективности работы хотелось бы, в первую очередь, выделить организационную структуру кафедры, подбор кадров, их распределения по факультетам.

Основным принципом является закрепление преподавателей кафедры за факультетами, курсами, учебными группами с учетом имеющегося контингента студентов. Фактически создаются микроструктурные подразделения во главе с преподавателем, отвечающим за учебную, спортивно-массовую и воспитательную работу соответствующего факультета.

На созданные микроструктуры или микрокафедры возлагается не только учебная, спортивно-массовая и воспитательная работа, а также работа по месту жительства, в том числе, в выходные и праздничные дни. Преимущество подобной организации позволяет осуществить закрепление учебных групп за штатными преподавателями с первого по четвертый курс, в результате чего создаются предпосылки для более тесного контакта между преподавателями и студентами.

Такая структура существенно повышает ответственность преподавателя за коллектив, кафедру и вызывает более высокую самооценку и соревнователь-

ность. В лучшей степени осуществляется контроль со стороны ответственного за работу микроколлектива. При этом создаются предпосылки для творческой работы на потоке, курсе, факультете. Особенно успешно решаются вопросы организации занятий с учетом подготовленности, пола, специализации и др., а также соревновательные формы занятий, приема контрольных нормативов, тестирования и т.д.

В результате значительно улучшается планирование и контроль учебной работы на кафедре и факультетах, что позволило интенсифицировать учебный процесс в целом. В итоге коллектив преподавателей кафедры обеспечивает учебный процесс по физическому воспитанию на четырех курсах в форме основных занятий, а также на специальных курсах по различным специализациям (ритмическая и атлетическая гимнастика, туризм, плавание, спортивные игры, бокс и др.).

Повышается ответственность преподавателей за свой микроколлектив, улучшается отношение к работе в целом, в том числе и преподавателей, имеющих незначительный опыт педагогической работы или спортивную специализацию.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	88 49
Лавриненко Г.В., Фурманов А.Г.	
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ИНСТИТУТОВ .....	51
Лавриненко Г.В.	
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	53
Куликов В.М.	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	56
Тимошенко В.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	58
Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н.	
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ .....	59
Михайловский И.А., Зарецкий К.М., Переверзев В.А.	
РОЛЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ .....	61
Тихонова В.И.	
АУТОГЕННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ .....	62
Павлов А.С., Полякова В.В., Миронов Ю.А.	
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И СПОРТ .....	65
Павлов А.С.	
СПОРТИВНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ .....	66
Павлов А.С., Миронов Ю.А.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА РАДИОЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ .....	68
Раевский Р.Т.	
ПУТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ ВУЗОВ.....	71
Лапко В.Г., Раевский Р.Т.	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УКРАИНЫ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	73
Соколов В.Н.	

ВАЛЕОЛОГИЯ И РЕЛИГИОЗНАЯ ИДЕОЛОГИЯ: ОТНОШЕНИЕ РЕЛИГИИ К ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ УЧЕНИЮ .....	89 74
Петрова Н.Ю.	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦМЕДГРУПП НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	77
Малахов С.В., Сальчиц А.Ф.	
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ .....	79
Тевако Л.И., Марфина О.В.	
ДИАГНОСТИКА СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	80
Трухан Е.А.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.....	82
Григорович Е.С., Переверзев В.А., Трофименко А.М.	
ПУТИ ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	84
Волков И.П., Соколов В.А.	
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	86