

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТЕХНИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ  
В СОТРУДНИЧЕСТВЕ  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ «СПОРТМОТОРИК»

**МАТЕРИАЛЫ**

Международной научной конференции, посвященной 50-летию  
кафедры физического воспитания и спорта Белорусской государственной  
политехнической академии

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ  
СТУДЕНТОВ И УЧАЩИХСЯ НА РУБЕЖЕ ВЕКОВ**

29 сентября – 2 октября 1998 г.

Минск, Беларусь

УДК 796 (47 + 57) (043.2) (092) (093)  
ББК 75 (2)

Под общей редакцией:

Бельского И.В., заведующего кафедрой физвоспитания и спорта БГПА,  
кандидата педагогических наук, доцента.

Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков.  
Материалы Международной научной конференции и выставки.  
29 сентября – 2 октября 1998 года, Минск, Беларусь (340 стр.).

В сборнике помещены материалы о наиболее острых и животрепещущих  
проблемах в разделах: Физическое воспитание и спорт в образовательных системах  
различных стран; Технология физического воспитания и спортивной тренировки;  
Медико-биологические и психологические проблемы физического воспитания;  
Физическая культура и спорт как средство рекреации и реабилитации.

Данные материалы вызовут несомненный интерес у научных работников,  
преподавателей высших учебных заведений и учителей физической культуры,  
специалистов.

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE AND EXHIBITION

PHYSICAL EDUCATION OF  
STUDENTS AND YOUTH AT THE BOUNDARY  
OF CENTURIES

September 29 – October 2, 1998, Minsk,  
Belarus

ORGANIZERS

Ministry of Education of the Republic of Belarus  
Ministry of Sport and Tourism of the Republic of Belarus  
Belarussian State Polytechnical Academy

IN CO-OPERATION

International Association «Sportkinetic»

**Почетный комитет:**

**М.И.ДЕМЧУК** Ректор Белорусской государственной политехнической академии  
**О.Г.СЛУКА** Заместитель Министра образования Республики Беларусь  
**М.Б.ЮСПА** Заместитель Министра спорта и туризма Республики Беларусь  
**А.В.МЕДВЕДЬ** Вице-президент Национального олимпийского комитета Республики Беларусь

**Организационный комитет:**

Председатель  
Заместитель председателя  
Ответственный секретарь  
Члены комитета:

**М.М.БОЛБАС**  
**И.В.БЕЛЬСКИЙ**  
**А.Д.СКРИПКО**  
**М.А.ПИГУЛЕВСКИЙ**  
**В.С.ЛАЗАРЕВ**  
**Л.А.САМСОНОВ**  
**А.Н.КОНОНОВ**  
**Б.А.ЧЕБОТАРЕВ**

**Научный комитет:**

Председатель, проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р  
Проф. д-р

**В.СТАРОСТА** (Польша)  
**А.ГУЖАЛОВСКИЙ** (Беларусь)  
**Т.ЮРИМЯЕ** (Эстония)  
**Р.ГРУЧА** (Польша)  
**И.МУРАВОВ** (Украина)  
**Л.СЕМЕНОВ** (Россия)  
**В.СОКОЛОВ** (Беларусь)  
**Х.КЕМПЕР** (Нидерланды)  
**Р.ЖБАНКОВ** (Беларусь)  
**Ч.ИШТВАНФИ** (Венгрия)  
**В.ЛЯХ** (Россия)

**PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH  
OF STUDENTS AND YOUTH  
AT THE BOUNDARY OF  
CENTURIES**

International Scientific  
Conference and Exhibition  
29.09 - 02.10 1998, Minsk, Belarus

**ПРИВЕТСТВИЕ ЗАМЕСТИТЕЛЯ МИНИСТРА ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Уважаемые дамы и господа!**

Дорогие минчане и гости столицы — участники международной научной конференции "Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков"!

От имени руководства Министерства образования приветствую вас на территории Республики Беларусь, с которой связано много славных страниц молодежного спорта и где сегодня Президент, правительство страны уделяют достаточно много внимания физическому воспитанию и оздоровлению нации.

Проблема здоровья подрастающего поколения на рубеже веков, в неблагоприятных условиях экологической среды актуальна для большинства стран мира и, в особенности для нашей республики, пострадавшей в большей степени, чем кто-либо от аварии на Чернобыльской АЭС. Не случайно Беларусь выбрана местом проведения данной конференции.

Говоря сегодня об учащихся и студентах необходимо отметить, что многие из них знают, как нужно организовывать здоровый образ жизни: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом, бывать на свежем воздухе. Однако далеко не все применяют знания на практике.

Надеюсь, что данная конференция будет способствовать дальнейшему совершенствованию теории и практики оздоровления учащейся молодежи в различных странах мира.

Мы рады тому, что гости и участники конференции смогут познакомиться с уникальными историческими памятниками г.Минска, самобытной белорусской культурой, увидеть и ощутить красоту природы, почувствовать дружелюбие и гостеприимство жителей нашей страны.

Желаю Вам успешного проведения и завершения этой важной международной акции.

**ОЛЕГ СЛУКА**

Систематически дозированные занятия физическими упражнениями повышают приспособление организма к проникающему и ионизирующему излучению, повышают физическую и психическую работоспособность (Вернер Р., 1985; Завадский В.Н., 1994, 1996; Зимкин Н.В., Коробков А.В., 1960, Ковпак И.В., 1996).

Целью нашей работы было исследовать возможности использования специальных дыхательных упражнений на уроках физического воспитания в 1-3 классах и обосновать возможность их оздоровительного эффекта. В экспериментальных 1-3 классах (м.-133, д-119) проводились уроки физического воспитания с элементами дыхательных упражнений по системам Бутейко К.П., Стрельниковой А.Н., Микулина А.А., Иванова К.П., Ниши, гимнастики йогов. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что у детей, участвующих в исследовании по методу Бутейко К.П., уменьшилось количество дней пропущенных в связи с болезнью, (так в экспериментальном классе в 1993/94 уч.г. пропущено 2 040 часов в год, в 1994/95 уч.г. — 1 024 часа в год, 1995/96 уч.г. — 306 часов за год). Изменились результаты в тестах, (особенно в беге на 1000 м). У детей, занимающихся по системе Стрельниковой А.Н., отмечено увеличение времени задержки дыхания в специальных пробах (Штанге, Генче), снижение частоты дыхания (ЧД), увеличение объема жизненной емкости легких (ЖЕЛ), их максимальной вентиляции (МВЛ). Тестирующие нагрузки, дополняя сравнительную оценку функциональных показателей дыхания школьников, позволили выявить сдвиги в развитии аэробной системы энергообеспечения и засвидетельствовали эффективность занятий специальными дыхательными упражнениями.

Как показали исследования, внедрение оздоровительных дыхательных методик в практику физического воспитания школьников 1-3 классов позволит значительно повысить оздоровительный эффект уроков физической культуры, поможет укрепить здоровье детей, научит их самостоятельно заботиться о своем здоровье.

#### APPLICATION OF HEALTH-IMPROVING RESPIRATORY EXERCISES IN PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION SCHOOLCHILDREN OF 1-3 CLASSES.

*Kostikova S.D., Berestetskaya I.U.*

Organization of physical education of schoolchildren wholly depends on the level of their health status, physical development, motional preparedness, environmental conditions and other factors.

Our research has shown that the introduction of health-improving breathing techniques into PE classes for pupils of the 1-3 forms will upgrade the wholesome effect of PE classes and will help to improve children's health.

Практические, теоретические умения, навыки, знания как фактор оздоровления студентов факультетов физического воспитания университетов.

*Келтин И.И., Соколов В.А., БПУ им. Максима Танка.*

В подготовке учителей физической культуры, организаторов оздоровительно-физкультурной работы в условиях университетской подготовки имеет место негативная тенденция недооценки научно-теоретической подготовки будущих специалистов физической культуры в углубленных званиях факторов реабилитации и рекреативной функции физической культуры.

Термины "реабилитация и рекреация" вошли в научный и организационно-методический обиход в процессе подготовки специалистов физической культуры в конце восьмидесятых и начале девяностых годов нашего столетия. Причем в практике физической культуры этот процесс был тесно связан с основными факторами оздоровления: как-то туризм, закаливание, массаж, парные бани, нетрадиционные восточные методы физической подготовки — йога, восточные единоборства, различные формы физических упражнений (шейпинг, аэробика, кололетик) и многое другое.

Программы, учебные планы факультетов и отделений по подготовке специалистов не успевают регистрировать учебный процесс адекватно меняющимся социально-экономическим и культурным перемен в нашем обществе. Это не могло не отразиться в негативном плане на качестве подготовки специалистов физической культуры не только на спец. факультетах, но и в целом в отрасли физкультуры и спорта. При этом стало заметным ослабление влияния профессионалов физической культуры и спорта на результаты оздоровления населения нашей республики, и также заметно снизились результаты высшего спортивного мастерства белорусских спортсменов.

Нами в рамках БПУ им. К.Танка рассматривался вопрос о пересмотре государственных стандартов, предусматривающих углубленную как научно-теоретическую, так и практическую подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта.

В качестве основных факторов углубленной подготовки нами были взяты методы традиционной национальной физической подготовки белорусов с обогащением прошлого опыта нетрадиционными восточными

и Европейскими формами и методами оздоровления, физического совершенствования человека с методическим подходом и факторами учета состояния экологии, общественного настроения, социально-культурных факторов.

В настоящее время разрабатывается система тестирования профессиональной компетенции, уровня теоретических знаний, практических навыков. Результаты находятся в стадии обработки и будут предметом обсуждений на будущих научных конференциях.

#### ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ И РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Кононов А.Н., Наймитенко Л.В., Некко Н.И., Пильневич А.А.,

Соусь Л.Н., Шарко Л.Я.

Белорусская государственная политехническая академия, Беларусь

Педагогический эксперимент мы проводили как с целью определения некоторых показателей здоровья испытуемых студентов, так и с целью приучить их к более или менее систематическому контролю за состоянием своего здоровья с помощью доступных методов и средств.

Наиболее простым и тем не менее информативным показателем изменений, происходящих в организме, является динамика пульса.

В плане самоконтроля было предложено студентам провести ортостатическую пробу, для чего необходимо было утром, в положении лежа, после пробуждения, подсчитать пульс и затем то же самое сделать в положении стоя, затем определить разницу, по которой можно судить о состоянии нервной регуляции сердечно-сосудистой системы (ССС).

Из 120 студентов, проводивших этот эксперимент, увеличение пульса до

3-х ударов произошло у 6-х человек. В данном случае мы можем говорить об очень хорошем состоянии нервной регуляции ССС, хорошая регуляция наблюдалась у 12 человек – до 10 ударов, основная масса – 81 человек имела увеличение до 14 ударов – удовлетворительное состояние нервной регуляции ССС, между оценками удовлетворительно и неудовлетворительно – до 12 ударов увеличился пульс у 17 студентов, ну а увеличение на 20 ударов и выше было у 4-х студентов, что, конечно, свидетельствует об явно неудовлетворительной регуляции ССС.

Мы предложили также, в порядке самоконтроля, провести студентам хорошо знакомую им по медицинскому осмотру функциональную пробу с физической нагрузкой: 20 приседаний в среднем темпе (с измерением пульса в покое, сразу после нагрузки, через одну минуту после, и если пульс не восстанавливался, то через две минуты).

Эта проба дает яркое представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакций организма. Мы провели эксперимент со 186 студентами, из которых у 11 было увеличение пульса более 60 ударов, у 43 – более 50, у 61 – более 40, у 25 – более 30, у 29 – более 20, у 7 – более 10.

После измерения по прошествии одной минуты у 153 студентов пульс пришел в норму или превышал исходную величину не более, чем на 5 ударов. У остальных 33 студентов превышение было более 5 ударов и пульс пришел к исходному только по прошествии двух и более минут. А это, конечно, свидетельствует о неудовлетворительной степени приспособляемости и переносимости нагрузок ССС.

Показатели функциональных проб довольно четко определили, что состояние нервной регуляции ССС и восстановления сердечной деятельности значительно ниже нормы, хотя и у меньшей части принимавших в эксперименте участие студентов. Кроме советов этой части студентов мы вынуждены были прийти к выводу о крайне осторожной дозировке нагрузок при проведении занятий по физвоспитанию.

БУЛИЧ Э.Г., МУРАВОВ И.В., НОВАК С.З., ТУЗИНЕК С.Я., ХОДИНОВ В.Н.	Нереализованные возможности физического воспитания в современных образовательных системах .....	47
БУЛИЧ Э.Г., ХОДИНОВ Н.	Взаимодействие физической тренировки и активного отдыха как проблема физиологии и физического воспитания .....	49
ГРИГОРЬЕВА Н.В., ЖУРАВСКИЙ А.В.	Анализ специальной подготовленности	51
ГУЖАЛОВСКИЙ А.А., ЧОРБА К.И.	Теория содержания высшего физкультурного образования: исходные понятия .....	53
ГУЛЬБИНАС Р.Ю., МЕЖЯЛИТЕ А.А.	Влияние частоты выполнения ударов на точность и усталость в настольном теннисе .....	55
ДАВИДЕНКО Е.В., МАСАУДР.	Нормативы двигательной активности школьников, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями .....	57
ДАНЯЕВ В.С.	Круговая тренировка культуристов аэробной направленности .....	59
ДВОРЕЦКИЙ Л.К.	Об улучшении подготовки специалистов по физкультурно-оздоровительной работе в высших учебных заведениях .....	61
КОНОНОВ А.Н., НАЙМИТЕНКО Л.В., ЛАВРОВА Л.Г.	Психологическая консультация как фактор восстановления психо-физического здоровья студентов спецподготовки	63
ДЕМЧУК М.И., БЕЛЬСКИЙ И.В.	Физическое воспитание и спорт в БГПА: опыт, проблемы, перспективы .....	65
TOIYO JURIMAE, Y. YLBEKIEN T	The motor adillity in Estonian and Lithuanian 11-17 year-old ohilbre comharatiye stuby .....	68
JURIMAE T JURIMAE T SOOT A	LEPPIK Assessment of body comfositon in 9 to 11 year old estonian children dy bioelectrical impedance analysis .....	70
JURIMAE T JURIMAE	Assessment of performance parameters on a rowing ergometer in college level male rowers .....	71
ЖИДКИХ В.П.	Профессионально-прикладная физическая культура молодежи в системе непрерывного, неспециального физкультурного образования .....	73
КАШИРИН В.П.	Исследование факторов влияющих на формирование физкультурных и спортивных интересов школьников .....	74
КЕМПЕР С.	The ompact of physocal activity in youth the amsterbam growth and health longitydinal study .....	76
КАЛЕДА В.А.	Физическое воспитание и учебная деятельность студентов .....	78
КОСТИКОВА С.Д., БЕРЕСТЕЦКАЯ И.Ю.	Применение оздоровительных дыхательных упражнений в практике физического воспитания школьников 1-3 классов .....	81
КОЛТУН И.И., СОКОЛОВ В.А.	Практические, теоретические умения, навыки, знания как фактор оздоровления студентов факультетов физического воспитания университетов .....	83

КОНОНОВ А.Н., НАЙМИТЕНКО Л.В., НЕККО Н.И., ПИЛЬНЕВИЧ А.А., СОУСЬ Л.Н., ШАРКО Л.Я.	Изучение состояния и регуляции сердечно-сосудистой системы студентов технических ВУЗов .....	84
LADYGA M FAFF J	The effect of aging on the aerobic fitness in former highly trained oaramen and paddlers .....	86
ЛОСИЦКИЙ Е.А., НАЙМИТЕНКО Л.В., СОУСЬ Л.Н.	Изучение состояния сердечно-сосудистой системы методом стресс-эхо кардионализа .....	87
ЛУЧИНОВИЧ Л., ЗАГАДСКАЯ С.	Место и роль подвижных игр в оздоровлении студенческой молодежи .....	89
ЛЯХ В.И.	Физическое воспитание в общеобразовательных школах России и Западной Европы .....	90
МАКАРЕВИЧ С.В., МЕДНИКОВ Р.Н., ЛЕБЕДЕВ В.И., ЯРМОЛИНСКИЙ В.И.	Основные направления развития в Белорусском государственном университете .....	92
МАКАРЕВИЧ Р.А., ШАБЕКО Е.М.	Преодоление психической напряженности педагога методом специально направленной физической тренировки .....	95
МАСЛОВ О.В., ТРЕСКУНОВА О.В.	Мануальная терапия при вертеброгенной патологии у спортсменов .....	97
МАСЛОВСКИЙ Е.А., ТЕРЕЩЕНКО В.А., ЯРОШЕВИЧ В.Г.	Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при выполнении стандартных заданий в водной среде .....	98
МЕДВЕДЬ А.А., РУДНИЦКИЙ В.И., ШАХЛАЙ А.М., ДЕМЯШКЕВИЧ С.Н.	Повышение активизации единоборства борцов вольного стиля через целевые установки тактико-технического плана в тренировочных схватках .....	101
МЕТЕЛЬ А.И.	Физическое воспитание и спорт в образовательных системах различных стран .....	102
МЕШКОНИС И.Г., ЛИВИНЕНКО А.И.	Способ непрерывной регистрации частоты сердечбиений при функциональных пробах у спортсменов с недостаточным зрением .....	105
МИХЕЕВ А.А., ПРИЛУЦКИЙ П.М.	Комбинированные методы тренировки с применением СБА .....	108
МИХЕЕВ А.А., ЦАРЮК В.М.	Применение метода СБА для ускоренного развития взрывной силы и гибкости у юных футболистов .....	109
МИХЕЕВ А.А., ПРИЛУЦКИЙ П.М.	Комбинированные методы тренировки с применением СБА .....	111
МЕЧКОВСКИ Т., ЯЩАНИН Я.	Оптимизация средств и методов физической культуры детей с увеличенной массой тела .....	115
МИХНЕВИЧ О.А.	К вопросу о гуманизации физического воспитания .....	117
МУРАВОВ И.В., БУЛИЧ Э.Г.	Физиологические механизмы оздоровительного влияния средств физического воспитания, активного отдыха и спортивной тренировки .....	119