АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ТЕЗИСЫ

докладов Международной научно-

практической конференции

(4—6 апреля 1995 г.)

В 2-х частях

Ч. 2.

**МИНСК 1995**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

**Е. А.Масловский**

**Т.П.Юшкевич**

**Е.Н.Ворснн**

**М.П.Желобкович**

**Н.Я.Петров В.1И.Колос В.М.Лебедев С.С.Огородвиков**

**В.В.Тимошенков М.Б.Юспа**

**В.А.Терещенко А.В.Медведь**

**Д.В.Петриченко**

*Главный редактор*

***Зав.*** *кафедрой физвоспитания и спорта Минского гос.*

*лингвистического университета, д-р пед. наук, профессор*

*Зам. гл. редактора*

*Проректор по НИР АФВиС РБ, д-р пед. наук, профессор*

*Зам. гл. редактора*

*Директор Республиканского центра физвоспитания и*

*спорта учащихся и студентов Минобразования и науки*

*РБ*

*Зам. гл. редактора*

*Главный тренер РЦ ФВиС, учащихся и студентов, засл.*

*тренер РБ*

*Зав. кафедрой физвоспитания и спорта БГУИР, профессор*

*Канд. пед. наук, доц. БГУИР*

*Д-р б иол. наук, профессор Б ГУ*

*Зав. кафедрой физвоспитания и спорта БГЭУ, канд. пед.*

*наук, доц.*

*Канд. пед. наук, доц. БАТУ*

*Директор Республиканского учебно методического*

*центра ФВ населения ГСК*

*Канд. пед. наук, доц. БГПА*

*Зав. межвузовской кафедрой спортсовершенствования*

*БГУИР, засл. тренер СССР, профессор*

*Зам. директора Республиканского учебно-методического*

*центра физического воспитания населения*

**Научное издание**

**"АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ"**

**Тезисы докладов Международной научно-практической конференции 4—6 апреля 1995 г.**

**В 2-х частях. Ч. 2.**

**Ответственный за выпуск *М. П. Желобкович***

**Редактор Л. *В. Лядова***

Корректор *Л. В. Некрасова*

**Подписано в п ечать 28.03.95. Формат 60x84/16. Почать офсетная.**

**Усл. леч. л. 7,9. Тираж 500. Заказ 0155.**

**Издательский центр "Менск" БелФПРК. Лицензия ЛВ №151.**

**220029, г. Минск, ул. Э. Пашкевич, 3.**

**Отпечатано в типографии ОАО "Белэлектропрнбор\*.**

**220079, г. Минск, Обувной пер., 12.**

**ISBN 985-6089-02-в**

**© Министерство образования и науки Республики Беларусь, 1995**

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*И. В. Григоревич, И.* А. *Мелешко*

Данный вид спорта является одним из самых молодых и по­лучает в нашей, стране все большее признание. Широкая доступ­ность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются занимающиеся, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Анализируя литературные источники по ориентированию, мы пришли к выводу, что в данном виде спорта органично и пропор­ционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки, и это позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии, а занятому физическим трудом - совершенствовать быстроту и оперативность мышления. К примеру, В.И.Тыкуль считает, что занятия ориентированием на местности содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. А.С.Лосев утверждает, что ничего не может быть полезнее, чем бег в лесу, на свежем воздухе, в любую погоду, зимой и летом с посильной для себя скоростью, когда мысли переключаются только на поиск конт­рольных пунктов.

По данным медицинских исследований, ориентирование зани­мает одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг массы тела, а по умственным нагрузкам уступает только шахматам (В.И.Нурмимаа).

Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисцип­лина, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок.

Особенностью ориентирования является сочетание в нем умст­венного и физического начал, исключительная эффективность его как способа снятия нервных перегрузок, атакже как физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов (С.Ф.Зубович).

Следовательно, можно констатировать, что спортивное ориентирование является хорошим средством развития и укреп­ления здоровья, гармоничного совершенствования личности. Бодрость, отличное самочувствие, повышение жизненного тонуса и, естественно, работоспособности - вот награда тем, кто находитвремя на занятия спортивным ориентированием.

**87**

Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов подго­
товительного отделения *И. В. Ефимова, Т. А. Булавина*  77

Использование холодовой пробы для оценки закаленности студентов-спор­
тсменов *В. Н. Корзепко, Е. И. Паромчик. Н. Ф. Белоус* 78

Давайте учиться здоровью! *Т. А. Глазько. Э. А. Загускин, В. В. Курносое* ... 79

Динамика познавательных и эмоциональных процессов на занятиях рит­
мической гимнастикой *Ю. Я. Садовская*  .' 80

Исследование физического качества гибкости у студентов, занимающихся
культуризмом *М.А. Тинтерис* 81

Физическое здоровье в самооценках студенток П. А *Савва, С. П*. *Савва,*

*A. П. Ротару* 82

Атлетическая гимнастика для женщин как одна из форм массовой физи­
ческой культуры *А.* 77. *Шостак, Т. В. Бойкова, Т. Е. Яковлева*  83

Особенности физкультурно-оздоровительной (ФО) и спортивно-массовой (СМ)

 работы со студентами, проживающими в общежитии *Ю. М. Кабанов,*

*B. В. Трущенко. В. В, Столбицкий*  84

Оздоровительная направленность занятий студентов на коньках

/7*И.Альшевский* 85

Изучение мотивов занятий туризмом юношей и девушек 18-30 лет
*Е. В. Андреева. А. Л. Благий*  86

Спортивное ориентирование как средство развития и укрепления здоровья
студентов *И. В. Григоревич, И. А. Мелешко* 87

Пути совершенствования спортивно-массовой работы в вузе *А. В. Ковалев* 88

Гармоническое развитие личности в процессе физического воспитания в
вузе А *Н. Кононов* 89

Влияние кратковременного холодового раздражителя на гемодинамику
человека *И. С. Мартынюк* 90

Системообразующий подход в становлении физической культуры, укреп­лении и поддержании здоровья населения *В. В. Пономарев. Б. М. Хухров,
Г. Б. Климонова, Г.* /\*. *Жуковская* 91

Ритмическая гимнастика - форма физического воспитания студенток

*C. Полютенене, Д. Ревуцкене* 92

РАЗДЕЛ 5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Должные величины показателей физического состояния студентов по дан­
ным компьютерной диагностики *В. М. Колос, Т. Н. Шестакова, Г. С. Харитонович* 94

Сравнительная характеристика состава массы тела спортсменов
*В. П*. *Стрельников* 96

Количественная оценка здоровья - фактор совершенствования учебного
процесса по физвосиитанию студентов *Э. Э. Стзх* 97

Немедикаментозная стимуляция иммунологической реактивности у сту­дентов-спортсменов А *В. Разницын.* £. *А. Томащик,* А *В. Жуковский, В. В. Григоревич* 99

Оценка адаптации к физической нагрузке И.П. *Волков*  100

Информационно вероятностный метод оценки функции кровообращения
у студентов факультета физаоспитания *В. А. Панин* 101

Показатели физического состояния студентов на доврачебном уровне
*В. М. Колос. И. Я. Петров. Л. С. Нагорный* 103

135

Григоревич. И.В. Спортивное

ориентирование как средство развития и

 укрепления здоровья студентов */* И. В.

Григоревич, И. А. Мелешко /*/* Актуальные

проблемы физического воспитания и

спортивной тренировки студенческой

молодежи*.* Тезисы докладов Международной

научно-практической конференции (4-6

апреля 1995 г.) в 2 частях. Ч.2. Минск, 1995.

- С.87.