ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СБОРНИК СТАТЕЙ

Выпуск 3

МИНСК

БГУ

2005

УДК 378.037(082)

ББК 74.580.55я43

3-46

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Сборник основан в 2001 году

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, профессор *В. М. Киселев* (отв. ред.);

доктор педагогических наук, доцент *В. А. Коледа;*

доктор биологических наук, профессор *В. М. Лебедев',*

доцент *С. В. Макаревич* (зав. кафедрой

физического воспитания и спорта БГУ)

**Здоровый** образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол. : 3-46 В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2005. - 87 с. ISBN 985-485-504-Х.

В сборник включены статьи, в которых рассматриваются основные факторы здорового образа жизни студенческой молодежи: режим питания, профилактика вредных привычек, организация двигательной активности, нетрадиционные методы оздоровления.

Адресовано преподавателям, студентам и аспирантам БГУ.

**УДК 378.037(082) ББК 74.580.55я43**

Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедея­тельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обес­печению адекватного условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья производственно­го (учебного) коллектива, семьи, общества. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни.

Вместе с тем здоровый образ жизни - это первичная профилактика, в основе которой заложены стиль и уклад жизни, теоретико-методические знания по оздоровлению человека, его резервные возможности, формы и способы их развития и совершенствования. Поэтому постоянное внима­ние к здоровому образу жизни учащихся и студенческой молодежи осу­ществляется на уровне общественного сознания, образования и культу­ры. И по мере роста уровня развития личности, совершенствования всех категорий человеческого бытия ценность здоровья будет возрастать. В этой связи важно отметить, что по данным социологических исследова­ний для многих студентов здоровье - главное в их жизни и необходимое условие полноценной жизнедеятельности.

Двигательная активность - это обязательный фактор здорового об­раза жизни. Необходимое и правильное сочетание многообразных физи­ческих нагрузок в повседневной жизни студента обеспечивает улучше­ние адаптационных процессов в организме, повышение работоспособно­сти, качественное и более быстрое восстановление после умственной и физической работы.

Без физического самовоспитания, включающего в себя самопозна­ние, определение целей и задач, практическое осуществление индивиду­альных планов и программ, невозможна реализация здорового образа жизни. Позитивное влияние здорового образа жизни на личность обу­словлено, с одной стороны, умением студента занять действенную пози­цию в отношении своего здоровья, а с другой - соответствовать этой по­зиции, подчинить действия и поступки требованиям здорового образа жизни. Отношение студента к своему здоровью должно быть разумным, создающим базу для адекватного типа поведения, обеспечивающего це­лостную культуру жизнедеятельности.

**ISBN 985-485.504-Х**

БГУ, 2005

МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ЗЕЛЕНЫЙ СТАДИОН» КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

**В. В. Красильников**

*Белорусский государственный университет***И. В. Григоревич**

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка*

Первые весенние тренировочные старты «Зеленый стадион» (ЗС) прошли в 1974 г. Инициатором и основным организатором их проведения стал председатель Минской городской федерации ориентирования

B. А. Зайцев. В следующем году к проведению стартов подключились из­вестные ориентировщики и судьи: А. А. Кудряшов, А. С. Поляков,

C. Ф. Рыженков и другие. А еще через год по инициативе нового предсе­дателя Минской городской федерации ориентирования М. Е. Гуриновича,  
тренировочные старты переросли в массовые соревнования, проводимые  
по единому положению и с подведением общих итогов. Как и известные,  
в тот период «Четверги ориентирования» в Эстонии, «Магнит» в Латвии,  
старты в первые годы проводились раз в неделю вечером после работы и  
проходили они по средам. У нас в стране проведение массовых соревно-

ваний «Зеленый стадион» получило традиционное развитие сначала в Мо­гилеве, а в последние годы в Полоцке и Новополоцке. В Бобруйске они  
называются «Лесной стадион», в Витебске «Лесные старты».

«Зеленый стадион» - это многоэтапные соревнования и в последние годы они проводятся по средам и воскресеньям в соответствии с кален­дарем и состоят из десяти туров. Соревнования демократичны, потому что в них может принять участие любой желающий, который по своему усмотрению выбирают стартовую минуту и одну из предложенных дис­танций: Ml, М2, МЗ, М4, М5, Ж1, Ж2, ЖЗ, Ж4, Ж5. Старт длится по сре­дам с 16.30 до 19.00 и по воскресеньям с 11.00 до 13.00. Как подготов­ленные спортсмены, так и новички выбирают дистанцию исходя из своей подготовленности, самочуствия, тактических соображений. Наиболее длинные и сложные из них это Ml и Ж1. Длина дистанций планируется в зависимости от уровня технической и физической подготовленности участников. Примерные параметры дистанций указаны в табл. 7.

Прохождение той или иной дистанции позволяет участникам полу­чать запланированную нагрузку и ее варьировать от старта к старту. В этих учебно-тренировочных соревнованиях в зависимости от занятого места участникам начисляются очки в соответствии с табл. 8.

*Таблица 7* Примерные параметры дистанций на соревнованиях «Зеленый стадион»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанция | Ml | М2 | МЗ | М4 | М5 | Ж1 | Ж2 | ЖЗ | Ж4 | Ж5 |
| Длина, км | 5-13 | 5-9 | 4-7 | 2,5-5 | 1,5-3 | 5-9 | ***А^-1*** | 2,5-5 | 1,5-3 | 1-2,5 |

*Таблица 8* Система начисления очков в зависимости от занятого места

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **д** | Место | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |2|3|4|5|6|7|8|9 |10|11|12|13|14|15|16|17|18|19|20|21|22|23|24|25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | 100 | ***95*** | 90 | | 85 | 82 | 79 | 70 | 73 | 70 | 67 | 64 | !61 | 58 | 55 | • | ;< | 48 | 46 | 44 | | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 2 | 80 | 75 | 70 | | 65 | 62 | 59 | 56 | 53 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 |  | 30 | 28 | 26 | 24 | | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | : |
| 3 | ***65*** | 60 | 55 | | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 | '29| | 26 | 23 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 j |
| 4 | 50 | 45 | 40 | | 38 | 36 | 34 | ,! | ***М)*** | 28 | 26 | 24 | !22j | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | | 6 | 5 | 4 | 3 | ***2*** | 1 |
| 5 | 40 | 35 | 30 | | 28 | 20 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 | 14| | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | | 6 | 5 | 4 | 3 | ***2*** | 1 1 |
| **д** | Место | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 39 | 40 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 30 | 28 26 | | 26 | | 24 | | 22 | | 20 | 18 | | 16 | 14 | | 12 | | 10 | 8 6 | |  | | 4 | | 2 | 1 | |
| 2 | 10 | 8 | | 6 | | **4** | | **2** | | 1 |  | |  |  | |  | |  |  | | | |  | |  |  | |

По сумме семи лучших стартов каждому участнику подсчитывается общий результат и определяется место по возрастной группе. В 2004 г. итоги подводились по группам: МЖ10, МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ20, МЖ21А, МЖ21Б, МЖ35, МЖ40, МЖ45, МЖ50, МЖ55, М60.

Проведению любых массовых соревнований дело весьма хлопотное. В ориентировании же сложностей у организаторов соревнований еще больше. Однако следует отметить, что популярности «ЗС» всегда спо­собствовала сама собой подразумевавшаяся гарантия качественного про­ведения каждого тура. И это привлекает на старты массовых соревнова­ний «Зеленый стадион» как начинающих, так и опытных мастеров. Под­тверждение этого мы видим в таблицах 9 и 10.

*Таблица 9*

Число участников массовых соревнований «Зеленый стадион-2004»

по группам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общее |  |  |  |  |  | Группы | | | |  |  |  |  | |
| М | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | |
| 612 | 7 | 55 | 85 | 94 | 64 | 69 | 82 | 46 | 8 | 28 | 26 | 26 | 17 | 5 |
| Ж | 10 | 12 | 14 | ,16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |  |
| 372 | 8 | 31 | 37 | 29 | 38 | 64 | 56 | 40 | 6 | 17 | 20 | 16 | 10 |  |

76

77

*Таблица 10*

**Число участников массовых соревнований «Зеленый стадион-2004» по турам и дистанциям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тур | Организаторы Клубы | Число участников по турам и дистанциям | | | | | | | | | | | | Всего |
| М | | | | | | Ж | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Ито­го | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Иго-го |
| 1 1 | Камволь | 79 | 51 | 122 | 37, | 23 | 312 | 29 | 35 | 67 | 21 | 15 | 167 | 479 |
| 2 | Вымпел | 50 | 50 | 94 | 40 | 27 | 261 | 16 | 23 | 50 | 39 | 21 | 149 | 410 |
| 3 | БГУ | 55 | 60 | 86 | 63. | 45 | 309 | 31 ' | 16 | 61, | 23 | 23 | 154 | 463 |
| 4 | Камволь | 31 | 25 | 53 | 21 | 12 | 152 | 13 ' | 18 | 20 | 14 | 5 | 70 | 222 |
| 5 . | БИТУ | 32 | 33 | 80 | 58 | 26 | 229 *\* | 7 | 25 | 65 | 19 | 22 | 138 | 367 |
| 6 | Трактор | 26 | 26 | 36 | 21 | 39 | 148 | 5 | 9 | 30 | 14 | 12' | 70 | 218 |
| 7 | Орион | 26 | 21 | 75 | 31 | 29. | 182 | 7 | 16 | 52 | 16 | 13 | 104 | ~~28б| |
| 8 | Белая Русь | 31 | 29 | 30 | 10 | 23 | 123 | 18 | 11 | 14 | 15 | 8^ | ***66*** | 189 1 |
| 9 | БГПУ | 43 | 39 | '88 | 36 | 30 | 236 | 13 | 34 | 59 | 17 | 21 | 144 | 400 |
| 10 | БГУ | 31 | 25 | 53 | 23 | 14 | 146 | 12 | 10 | 41 | 13 | 18 | 94 | 240 |

Численность участников на турах колеблется и зависит от погодных условий, времени и места проведения старта, проводимых в это время других соревнований.

В 2004 г. в соревнованиях ЗС приняло участие 984 человека, из них учащихся - 411 (41,8 %), студентов - 242 (24,6 %), пенсионеров -15 (1,5 %), они выходили на старт - 3274 раза. Самым массовым был 1986 г., тогда в соревнованиях приняло участие 3238 человек, стартовав­ших 7652 раза [1].

Для участия в массовых соревнованиях «Зеленый стадион» необхо­димо в федерации ориентирования г. Минска или на сайте Белорусской федерации ориентирования уточнить календарь проведения этапов, зая­виться, приехать на старт, зарегистрироваться, внимательно познако­миться с информацией, уточнить непонятные моменты у опытных ориен-тировщиков или судей, выбрать дистанцию и стартовую минуту, выйти вовремя на старт. На дистанции необходимо выполнять следующие ос­новные правила ориентирования [2]. И тогда все получится.

При выходе на поиски контрольного пункта (КП) необходимо;

* сориентировать карту, то есть расположить север карты на север  
  местности, и тогда маленькая карта станет подобна большой местности:  
  она покажет в каком направлении, что находится;
* выбрать путь движения, то есть понять, по каким дорожкам и ори­  
  ентирам необходимо передвигаться, чтобы отыскать контрольный пункт;
* понять, в каком направлении нужно двигаться по выбранному пути  
  двргжения;

• передвигаться по выбранному пути движения, сличая ориентиры карты с объектами местности, пока не отыщите контрольный пункт.

Как только отыщете контрольный пункт, повторяете все сначала: ориентируете карту, выбираете путь движения, определяете в каком на­правлении необходимо двигаться и следите по карте за местностью до КП. И так по всей дистанции пока не отыщите все КП.

А на финише вас ждет моральное удовлетворение и эмоциональный подъем, что вы справились с заданием по поиску КП.

Массовые соревнования «ЗС» можно рассматривать как показатель развития ориентирования, эффективную форму привлечения к занятиям физической культурой и спортом широких слоев населения. Они позво­ляют не только совершенствовать спортивное мастерство, но создают ус­ловия для получения первоначальных умений и навыков ориентирования, то есть являются школой обучения, где первым учителем и инструктором может быть любой ориентировщик. Подготовленные карты и дистанции, организация судейства облегчают процесс обучения и проведение учеб­но-тренировочных занятий.

Проведение стартов на свежем воздухе в лесопарковой зоне с варьи­рованием нагрузок благотворно влияет на организм занимающихся и спо­собствует их оздоровлению. Так, 45 % участников соревнований ЗС в оп­росе о цели и мотивах занятий, поставили на первое место - оздоровле­ние [3], т. е. массовые соревнования по ориентированию можно рас­сматривать и как средство оздоровления.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Красилъников, В. В.* Организация и проведение массовых соревнований по  
   спортивному ориентированию / В. В. Красильников. - Мн. : Бел. гос. ун-т физ. куль­  
   туры, 1988.
2. *Красилъников, В. В.* К вопросу проведения массовых соревнований по спор­  
   тивному ориентированию для учащейся молодежи / В. В. Красильников, В. В. Жу­  
   ков, И. И. Ларченко // Вопр. физ. воспитания и спортивной подготовки студентов. -  
   Мн. : БГУ, 2003. - С. 119-124.
3. *Григоревич, И. В.* Массовые соревнования по ориентированию, как средство  
   оздоровления / И. В. Григоревич, В. В. Красильников // Актуальные проблемы здоро­  
   вого образа жизни в современном обществе : Тез. междунар. научн.-практ. конф. -  
   Мн.,2003.-С. 230-231.

78

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

*Лебедев В. М.а Нигреева И. Г.* Биосоциальная сущность здоровья… 4

*Жуков В. В.* Здоровый образ жизни как составная часть физической культуры 8

*Кулинкович Е, К.* Роль кафедры физической культуры в формировании здоро­  
вого образа жизни студентов 16

*Савко Э. И.* Здоровье и приобретение вредной привычки к курению студен- 20  
ческой молодежью

*Масловский Е. А., Терещенко В. А., Высоцки Цезар.* Разработка и обоснование  
целесообразной последовательности различных режимов выполнения бего­вых упражнений в отдельном занятии и в недельном цикле 29

*Киселев В. М., Платонова Е.* Я, *Балдин А. С, Букатая Е. М., Барташевич О.* Я  
Осанка. Какая она у вас? Что делать? 32

*Гляцевич М.* Я Оздоровительные возможности применения дыхательной гим­-  
настики «Бодифлекс» на занятиях со студентами специальной медицинской  
группы , 41

*Касперович Е. В., Богданчик* Я *В.* Здоровый образ жизни - основа долголетия... 44

*Касперович Е. В., Богданчик* Я *В.* Проблемы в формировании здорового об-

раза жизни 48

*Фитисова* Я *Г., Киселева Л. П., Омелюсик В. А.* Значение питания в распоряд­  
ке дня студента 51

*Белякова Р.* Я, *Барановский В. Н.* Анализ заболеваемости и физического со­  
стояния студентов, проживающих в экологически нестабильном регионе 53

*Белякова Р.* Я, *Харук В. В.* Теоретико-методические аспекты оздоровительной  
физической культуры для студентов специальных медицинских групп 59

*Лшодиевская О. Н.* Двигательная активность детей дошкольного возраста 67

*Банников Ю. В., Банникова И. Е.* Причины нашего нездоровья 70

*Кучинский М. М.* Оздоровительная функция спортивных игр (на примере волейбола) 74

*Красильников В. В., Григоревич И. В,* Массовые соревнования «Зеленый стади­-

он» как форма обучения ориентированию 76

*Ярмолинский В.* Я Практика и теория биоуправления в физическом воспитании  
студентов 80

Научное издание

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ**

**Выпуск 3**

В авторской редакции

Технический редактор *Г. М. Романчук*

Корректор *К П. Ракицкая*

Компьютерная верстка *О. С. Крикштулъ*

Ответственный за выпуск *Т. М. Турчиняк*

Подписано в печать 14.10.2005. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Тайме. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,12. Уч.-изд. л. 4,96. Тираж 100 экз. Зак.-W\*

Белорусский государственный университет.

Лицензия на осуществление издательской деятельности

№ 02330/0056804 от 02.03.2004.

220050, Минск, проспект Независимости, 4.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательский центр Белорусского государственного университета».

Лицензия на осуществление полиграфической деятельности

№ 02330/0056850 от 30.04.2004.

220030, Минск, ул. Красноармейская, 6.

Красильников, В. В. Массовые соревнования «Зеленый стади­он» как форма обучения ориентированию / В.В. Красильников, И.В. Григоревич **//**Здоровыйобраз жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн.: БГУ, 2005. С.76-79.