ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СБОРНИК СТАТЕЙ

Выпуск 5

МИНСК

БГУ

2007

УДК 378.037(082) ББК 74.200.55я43 3-46

*Сборник основан в 2001 году*

Редакционная коллегия:

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

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

доктор педагогических наук, профессор *Р. И. Купчинов;*

доцент С. *В. Макаревич*

Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 5 / редкол. : В. М. Киселев 3-46 (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2007. - 163 с.

ISBN 978-985-485-820-3.

Сборник составили статьи, в которых рассматриваются аспекты формиро­вания здорового образа жизни молодежи с учетом условий социальной среды, учебно-профессиональной деятельности, средств физической культуры. Ос­вещены вопросы оздоровительной физической культуры в контексте совре­менных требований и педагогических технологий.

Адресовано преподавателям, студентам и аспирантам БГУ.

**УДК 378.037(082) ББК 74.200.55я43**

©БГУ, 2007

**ISBN 978-985-485-820-3**

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Физическое воспитание в определении содержания структуры обра­зования занимает вторую позицию. Ему предшествует интеллектуальное образование, а завершает эту триаду профессиональное обучение.

В наше прагматическое время можно критически относиться к рас­ставленным акцентам, но одно несомненно: без телесного здоровья, до­статочной физической подготовленности трудно рассчитывать на устойчи­вый профессиональный успех, завидную работоспособность, приносящие в конечном итоге экономическое благополучие и удовлетворение жизнью. Поэтому вполне обоснованна нарастающая в обществе тревога, вызванная неудовлетворительным состоянием здоровья подрастающего поколения, несформированностью мотивов к самостоятельному его укреплению.

Среди поступающих в вузы 30-35 % абитуриентов относятся к специ­альной медицинской группе, т. е. к лицам с ослабленным здоровьем, и ка­федры физического воспитания вузов вынуждены вводить ограничения в учебный процесс по физическому воспитанию для этого контингента сту­дентов. Вместе с тем в настоящее время состояние *здоровья следует счи­тать профессиональным качеством будущего специалиста.*

Выпуск данного сборника следует прежде всего рассматривать в кон­тексте самообразования преподавателей в области культуры здоровья и пе­редаче приобретенных ими сведений студентам в процессе общения с ними.

Трудность состоит в том, что современное поколение, раскованное в своем поведении, избалованное Интернетом и телевидением, зачастую легковерно относится к проблеме здоровья, считая ее не всегда заслужи­вающей внимания.

С другой стороны, мы видим у определенной части молодежи, пре­подавателей, преуспевающих бизнесменов и других категорий работни­ков устойчивую мотивацию к оздоровительной физической культуре и спорту как определенному атрибуту жизни современного человека.

Тематическое разнообразие представленных в сборнике материалов указывает на широкий круг возможностей, которые предоставляет пре­подавателям их профессиональная деятельность на пути поиска допол­нительных резервов укрепления здоровья.

**3**

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ЭТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ**

**В. В. Красильников, В. А. Омелюсик**

*Белорусский государственный университет*

**И. В. Григоревич**

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка*

Ориентирование как вид спорта берет начало с 1897 года, когда в Нор­вегии были проведены первые соревнования [1]. У нас в стране первые со­ревнования прошли в 1961 году [2]. За свою долгую историю суть этого ви­да спорта сильно не изменилась: цель участников, используя карту и ком­пас, отыскать за кратчайшее время на незнакомой местности контрольные пункты (КП). Участники во время прохождения дистанции сталкиваются со всевозможными приключениями, что многих зачаровывает и привлекает.

С. Б. Елаховский выделил следующие достоинства ориентирования:

* созвучное современности гармоничное сочетание умственного и  
  физического начал в одном виде спорта;
* умеренная дозированная физическая нагрузка и благоприятная  
  среда, в которой проходят соревнования и тренировки;
* демократичность - это возможность на равных соперничать спортсме­нам широкого возрастного диапазона - от 20 до 40 лет, а иногда и старше;
* творческая сущность - это необходимость постоянно реагировать на  
  меняющуюся ситуацию на дистанции, проявлять смекалку и находчивость;
* относительная дешевизна и доступность, возможность проведения  
  соревнований во всех регионах земного шара, прямо в городе, городских  
  парках и в лесу;
* как средство подготовки к другим видам спорта, к повышению ин­тереса к занятиям спортом и к оздоровительной деятельности у людей,  
  не склонных к публичным выступлениям [3].

Гармоничное сочетание умственной деятельности и физической под­готовки позволяет успешно справляться с дистанцией и в зависимости от мотивации идти дальше в своем развитии, поддерживать на высоком уровне физическую и интеллектуальную форму, замедлить процессы старения. В процессе жизни до 40 лет функциональные возможности че­ловека повышаются, затем они постепенно снижаются. Занятия ориенти­рованием могут задержать этот процесс и способствовать деятельности всех систем организма занимающихся на более высоком уровне.

124

125

На начальной стадии обучения именно умственное начало является| основополагающим звеном в постижении основ ориентирования, и даль- нейшие занятия оказывают благотворное влияние на развитие интеллек- та. Ведь постоянная мыслительная деятельность на дистанции в виде анализа обстановки и принятия решений, быстрого понимания меняю- щейся ситуации, запоминание «приближающихся» заметных ориентиром способствуют развитию памяти, внимания, воображения и представле- ния. Ориентировщикам еще нужна смелость, уверенность в себе, само-стоятельность, чтобы не бояться принимать решения; собранность, что бы действовать рационально; настойчивость в достижении цели; cm и воли, чтобы преодолевать трудности. Это все сполна развивается у тех, кто занимается спортивным ориентированием.

Без физической подготовленности также невозможно добиться уст ха, ведь результат в ориентировании определяется по времени прохожде ния дистанции, когда на финише все решают секунды. Время победите ц в ориентировании в зависимости от вида программы варьируется от 13 минут (спринтерская дистанция) до двух и более часов (удлиненная дистанция). Для выполнения таких нагрузок необходима выносливовость, которая является ключевым физическим качеством в подготовке ориенти -ровщиков. По мере совершенствования функциональных возможностей организма улучшается течение процессов возбуждения и торможения, что лежат в основе быстроты, ловкости и экономности затрат энергии при вы- полнении сложных движений. Это необходимо ориентировщику, так как ему приходится преодолевать упавшие деревья, ямки и канавы, уклонят-

ся от веток и равномерно распределять силы по всей длине дистанции.

Исследования ученых показывают, что уровень максимального по­требления кислорода у ориентировщиков достаточно высок. Члены сбор- ной команды Норвегии по ориентированию имели показатель 79 мл/мин/кг -i мужчины и 65 мл/мин/кг - женщины. В сборной команде города Москвы

у мужчин он составлял 67,5 ± 6,0 мл/мин/кг, а у женщин - 53,6 ± 5,2 мл/мин/кг. У не занимающихся спортом этот показатель примерно равен 40 мл/мин/кг. По уровню физических нагрузок ориентировали' сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками [4].

Основной стадион для ориентировщиков - это лес, со своим микро- климатом, биосферой, благотворным воздухом. Физическая и мыслитель- ная деятельность в такой среде способствует укреплению здоровья, а СИЮ тематические занятия в любую погоду зимой и летом закаливают. Скоро»-п. передвижения в ориентировании не предельно возможная на дистанции, так как спортсмены должны иметь возможность сохранять четкость мыс­лительных процессов для безошибочного движения. Частота сердечных со­кращений (ЧСС) у мужчин-ориентировщиков во время бега по дистанции

находится в пределах от 140 до 180 уд./мин и зависит от сложности участ­ков дистанции [5]. У мастеров спорта пороговая скорость бега (скорость безошибочного передвижения) составляет 5,07 ± 0,73 м/с, у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников 4,46 *±* 0,82 м/с, у других категорий спортсменов еще ниже [6]. ЧСС для многих занимающихся во время про­хождения дистанции составляет 130-160 уд./мин, организм работает в аэробном режиме и способствует оздоровлению и совершенствованию.

В результате многообразного влияния ориентирования при регуляр­ных многолетних занятиях изменяется и тип личности ориентировщика, его психологический статус. Психологи считают, что они становятся бо­лее общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

Ориентирование является доступным видом спорта для любого воз­раста. Уже в младшем дошкольном возрасте наряду с многочисленными играми детям можно предлагать игры по ориентированию. Начать можно с поиска предметов на столе, затем в комнате и квартире, во дворе дет­ского садика и школы, в парке и лесу.

Для проведения занятий необходимо только подготовить карту-схему, где будет проходить занятие. Первое самостоятельное прохождение дистан­ции в лесу зависит от индивидуальных способностей детей. Для некоторых оно доступно уже в восемь-девять лет, а в двенадцать почти всем. Главное -методически грамотно идти по ступенькам познания секретов ориентиро­вания [7]. Со студентами-новичками начинать ознакомительные занятия проще, они взрослее и с первого занятия схватывают эти секреты [8].

Одной из наиболее интересных форм занятий ориентированием можно назвать соревнования, где предлагаются готовые дистанции и ка­ждый участник на них решает свои задачи: кто-то знакомится с ориенти­рованием, кто-то отрабатывает элементы техники, кто-то приобретает опыт, а кто-то стремится выиграть. Соревнования - это всегда праздник, где есть все для получения положительных эмоций. И очень многие свои первые шаги в ориентировании делают на соревнованиях.

С созданием в 1961 г. Международной федерации ориентирования (IOF), а первыми учредителями стали десять стран Европы, начали про­водиться официальные соревнования, стал формироваться календарь международных стартов. Международные выезды существенно повлия­ли на дальнейший подъем ориентирования в разных странах, на приоб­ретение необходимого соревновательного опыта и опыта проведения со­ревнований. Если участие в соревнованиях на различных типах местно­сти повышало мастерство участников и тренеров и передавалось дальше воспитанникам, то опыт проведения обогащал и способствовал органи­зации соревнований на высоком уровне в своих регионах, что помогало росту массовости.

126

127

Сейчас в IOF входит 67 стран [12], из них тридцать восемь представ-ляют Европу, четырнадцать Азию, одиннадцать Америку, три Африку, дне Австралию. И если бум в развитии ориентирования в скандинавских стра­нах начался после первой мировой войны, то у нас в стране - в 70-е гг., а в Латинской и Южной Америке отмечается в настоящее время. Попу- лярность ориентирования, число клубов и занимающихся в странах Се- верной Европы заметно выше, чем в других государствах. Так, в Фин -ляндии [1] примерно в 600 клубах, входящих в 21 окружную федерацию, насчитывается 110 тысяч человек. Ориентирование входит в школьную программу. Спортивную карту можно купить в любом книжном магази-

не. Финские печатные издания посвящают ориентированию столько же внимания, как у нас футболу.

В начале 90-х гг. первичное звено Белорусской федерации ориенти- рования (БФА), как и во всем мире, стали составлять клубы. Сейчас их в федерации насчитывается тридцать два, в них занимается около пятИ0О1 человек. Для участия единым составом в чемпионатах и первенств г страны команда ориентирования Белорусского государственного универ- ситета приняла решение о вступлении в БФА и в феврале 2000 г. были принята как клуб ориентирования БГУ (КО «БГУ»). Сейчас в клубе пятьдесят пять человек, которые совершенствуют свое мастерство и ВЫ ступают во многих международных и национальных соревнованиях [8].

Календарь соревнований по ориентированию во многих странах до­вольно насыщен, ни один выходной не остается без соревнований лии тренировочного старта. Кроме чемпионатов и первенств страны каждый клуб старается в течение года провести свои соревнования. Для Белорус -ского государственного университета - это соревнования, посвященные годовщине образования университета. В 2006 г. соревнования «БГУ I прошли с применением многочисленных новаций и стали приятным сюрпризом для участников. Но пока самыми массовыми в Беларуси ОС таются многоэтапные соревнования в Минске «Зеленый стадион», где выходят на старт до тысячи человек, а также многодневные соревнова­ния «Минская многодневка» и командный чемпионат Республики Бела­русь, в которых принимают участие до пятисот ориентировщиков [9, 10]

Система соревнований существенно дополняет и обогащает трениро­вочный процесс. Особый интерес представляют старты на незнакомой ме­стности с хорошей организацией и оригинальными призами. Белорусские ориентировщики чаще всего принимают участие в следующих междуна- родных соревнованиях: «Takas» (Литва), «Wawel» (Польша), «Bogemya»-(Чехия), «Таврическая весна» и «Буковинское лето» (Украина), «Будущие звезды» и «Московский компас» (Москва), «Приз Пржевальского» (Смо­ленск), «Русь» (Псков), «Янтарный берег» (Калининград). Особой строкой

стоят старты, проводимые под Санкт-Петербургом: «Яркий мир», «Белые ночи», «Карельские скалы», «Мемориал Михаила Святкина», потому что они проводятся друг за другом в июньские дни, на уникальной и неповто­ряющейся местности. Эта связка соревнований интересна любителям ори­ентирования, находящимся на отдыхе и в отпуске, спортсменам, находя­щимся на учебно-тренировочных сборах, и часто используется для проведе­ния летних оздоровительных и тренировочных лагерей для детей и юношей.

Но Меккой ориентирования считаются самые крупные соревнования в мире «O-Ringen», они зародились по инициативе элитных спортсменов Швеции и проводятся с 1965 г.

Из таблицы 6 видно, что число участников в 1983 и 1985 гг. дошло до самой высокой отметки - свыше 24 000 человек, а в последние годы со­ставляет от 12 до 15 тысяч. Участники соревнуются в возрастных группах от 10 до 95 лет у мужчин и до 85 лет у женщин. И если в юном возрасте в состав группы входят спортсмены одного года, то в 21 группе спортсмены от 21 до 34 лет, а начиная с 35 лет группы формируются с пятилетним ин­тервалом. Если в одной возрастной группе больше 150 участников, то они разбиваются на несколько подгрупп. Кроме этого, существует разделение на элитных спортсменов, подготовленных и новичков.

*Таблица 6* Число участников соревнований «O-Ringen»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | Год проведения 1 | | | | | | |
| 1965 | 1966 | 1967 | 1968 | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1973 | 1974 | 1975 |
|  | | | | Число участников | | | | | | |
| 156 | 672 | 910 | 3250 | 5355 | 6378 | 8627 | 8253 | 10 449 10 196 | | 9322 |
|  | | | | Год проведения | | | | | | |
| 1976 | 1977 | 1978 | 1979 | 1980 | 1981 | 1982 | 1983 | 1984 | 1985 | 1986 |
|  | | | | Число участников | | | | | | |
| 14 843 | 7186 | 15 148 | 15 842 | 16 342 | 20 650 | 15 003 | 24 602 | 17 469 | 24 831 | 18 790 |
|  | | | | Год проведения | | | | | | |
| 1987 | 1988 | 1989 | 1990 | 1991 J 1992 | | 1993 | 1994 | 1995 | 1996 | 1997 |
|  | | | | Число участников | | | | | | |
| 17 413 | 17 708 | 18 609 | 20 762 | 16 770 | 19 452 | 14 853 | 14 600 | 14 187 | 16 034 | 11 179 |
|  | | | | Год проведения | | | | | | |
| 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 |  |  |
|  | | | | Число участников | | | | | | |
| 13 249 | 15 238 | 13 740 | 12 525 | 14 651 | 14 998 | 13 259 | 12 657 | 13 500 |  |  |

128

129

Помимо интересной местности и качественных карт, что присуще многим соревнованиям, на «O-Ringen» центр соревнований - это своеоб­разный город, где имеются магазины, кафе, рестораны, почта, интернет-центр, банки, кинотеатры и где основная часть участников размещается п палаточном лагере. К обслуживанию соревнований привлекается до трех тысяч человек, включая егерей, которые из района соревнований заблаго­временно выгоняют животных, воспитателей и нянь, присматривающих за детьми разного возраста, кинологов, следящих за собаками. Большую по­мощь в проведении соревнований оказывают волонтеры, приезжающие и I разных стран. На соревнованиях обычно предлагаются разнообразные экскурсионные программы с посещением городов, парков, замков, мона­стырей, других памятников природы и архитектуры. Имеются и другие предложения, направленные на активный отдых: прогулки на лошадях и велосипедах, которые можно брать напрокат, плавание в открытых водо­емах и в бассейне, гольф, спортивные игры, мотоспорт.

В последние годы помимо традиционных многодневок, проводимых во многих странах в течение трех-семи дней, в Швейцарии еще предла­гают и интересные спортивно-познавательные туры ориентирования. И 2006 г. с 8 по 15 июля прошел второй тур соревнований «2.Tour О Swill 2006» по маршруту от Давоса до Лозанны вдоль Альп, включающий че­тыре соревновательных этапа по ориентированию и многообразную ту­ристскую программу с экскурсиями по наиболее интересным и значи- мым местам по маршруту передвижения [13]. Для путешествия исполь­зуются автобусы организаторов и личные автомобили.

Способы передвижения в соревнованиях по ориентированию разные. Международная федерация ориентирования развивает четыре направления [12]: беговое ориентирование (Foot orienteering), лыжное ориентирование (Ski orienteering), ориентирование на горных велосипедах (MTV orien­teering), ориентирование для инвалидов-колясочников (Trail orienteering) -и проводит по ним чемпионаты мира. Проводятся также соревнования на байдарках и лодках, автомобилях и мотоциклах, лошадях. Ориентирова­ние входит в некоторые виды многоборья: контрольный туристский маршрут, радиоориентирование, служебное многоборье и другие.

Значительную работу проводит IOF по оздоровлению спортсменов среднего, старшего, пожилого возраста, организуя ежегодно для опытных спортсменов-ветеранов летние и зимние чемпионаты мира мастеров (World Masters), нацеливая их на подготовку и поддержание спортивной формы. В 2006 г. в Австрии участвовали в беговом ориентировании спортсмены-ветераны из тридцати стран в двадцати двух группах (табл. 7). Победителями соревнований стали представители Великобрита-

нии, Венгрии, Норвегии, Соединенных Штатов Америки, Финляндии, Франции, Чехии, Швеции, Швейцарии. Среди призеров есть представите­ли России и Украины. Андрей Мелешко из команды «БГУ» был лучшим из белорусов и занял среди 50-летних спортсменов тридцатое место. За­служивает уважения участие в соревнованиях спортсменов старших воз­растных групп: 80, 85, 90 лет у мужчин, 80 - у-женщин. Эти участники представляли Австрию, Великобританию, Германию, Данию, Латвию, Литву, Норвегию, Россию, Финляндию, Швецию, Швейцарию и Эстонию.

*Таблица 7* **Число участников соревнований чемпионата мира среди ветеранов 2006 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М35 | М40 | М45 | М50 | М55 | М60 | М65 | М70 | М75 | М80 | М85 | М90 |
| 167 | 233 | 294 | 320 | 412 | 427 **.** | 378 | 230 | **ПО** | 36 | **12** | **1** |
| Ж35 | Ж40 | Ж45 | Ж50 | Ж55 | Ж60 | Ж65 | Ж70 | Ж75 | Ж80 |  |  |
| **82** | 146 | 180 | 218 | 264 | 249 | 160 | **88** | 27 | **9** |  |  |

Проведение Международной федерацией ориентирования ежегодных чемпионатов мира по Trail-О имеет большое значение для психологиче­ского восстановления, тренированности и реабилитации данной категории спортсменов. Соревнования среди них проводятся и на «O-Ringen». Ори­ентирование входит в программу Международных мировых игр.

Ориентирование для многих не только вид спорта, но уже образ и стиль жизни, где само ориентирование, система соревнований, их праздничность и неповторимость нацеливают на постоянные трениро­вочные занятия, поддержание спортивной формы и на дальнейшее со­вершенствование. Схема тренировочных занятий может быть весьма разнообразной, многое зависит от времени года и занятости по работе или учебе. Как правило, в межсезонье ориентировщики в течение неде­ли ведут тренировочный процесс с использованием бега, спортивных игр, плавания. В выходной день тренируются с использованием карты. В клубах, где ведется целенаправленный тренировочный процесс и много новичков, число специальных занятий на карте увеличивается до двух-четырех раз в неделю [8].

За рубежом многие клубы ориентирования практикуют устанавли­вать на целую неделю на разной местности большое количество кон­трольных пунктов (КП), что позволяет самостоятельно планировать дистанцию и проводить каждому в удобное для себя время несколько тренировок. Участок местности с установленными на нем КП называет­ся тренировочным полигоном. Аналогичные тренировки получают раз-

130

131

витие с ноября по март и в Минске. Все желающие могут встречаться на полигоне вечером по четвергам для участия в совместных тренировках «Ночные полеты» и в воскресенье, а в остальное время использован» полигон самостоятельно.

Весной существенно увеличивается число стартов. Помимо тради­ционных соревнований «Брестский подснежник» в Бресте, «Открытый Кубок Гродно» в Гродно, «Минская многодневка» в Минске, первенстм города и республики, республиканской универсиады, командного чем­пионата Республики Беларусь проводятся еще массовые городские со­ревнования «Зеленый стадион», в основном по средам [9, 10]. Трениро­вочный процесс включает беговые, игровые и специальные тренировки и ведется с учетом участия в этих стартах, технические и тактические приемы оттачиваются непосредственно на них.

Летом, как правило, проводятся главные старты сезона: кубок среди клубов и чемпионаты Республики Беларусь, мира, среди студентов и во­енных, много стартов за рубежом. Основная задача в этот период у про­фессиональных спортсменов подвести себя к значимым соревнованиям. В этот же период у остальных есть возможность во время отпуска актив­но и познавательно отдохнуть на известных соревнованиях в республике и за границей. Почти все соревнования по ориентированию проходят на принципах самофинансирования. В зарубежных странах стартовый взнос достигает на некоторых стартах ста и выше евро, что является для мно­гих наших соотечественников сдерживающим фактором.

В сентябре и октябре соревновательный сезон в республике активно продолжается, проводится много стартов, входящих в Кубок федерации, чемпионат РБ на удлиненной дистанции, финал Кубка РБ по спринтер­скому ориентированию. С 2006 г. впервые в Минске по средам прошли тренировочные открытые соревнования «Золотая осень».

Новички, как правило, приходят в ориентирование осенью, когда на­чинается в вузах, школах новый учебный год и осуществляется набор учащихся и студентов в клубы, кружки, секции по интересам. И весной, когда проводятся массовые соревнования «Зеленый стадион» и другие старты, которые активно используются для обучения ориентированию.

В последние годы все большее значение в информационной под­держке ориентирования имеет интернет, через него можно приглашать и знакомить с ориентированием, оперативно информировать, вести дис­куссии и обсуждения по различным аспектам, проводить переписку. За­служивают внимания сайты:

* Международной федерации ориентирования - [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org):
* Белорусской федерации ориентирования - [www.belarus-orient.org](http://www.belarus-orient.org):

132

* клубов ориентирования БГУ - [www.orienteering.bsu.bv](http://www.orienteering.bsu.bv):
* Белая Русь (Минск) - [www.belorient.info](http://www.belorient.info):
* Кронан (Гродно) - [www.lcronan.boom.ru](http://www.lcronan.boom.ru):
* Маяк-Ориентир (Новополоцк-Минск) - [www.o-mavak.com](http://www.o-mavak.com):
* студента БНТУ Алексея Лабчевского - [www.obelarus.net](http://www.obelarus.net):
* информативны сайты студентов БГУ: Максима Тарналицкого-  
  [www.orientsport.narod.ru](http://www.orientsport.narod.ru) и Дмитрия Новака - [www.orunner.narod.ru](http://www.orunner.narod.ru).

Таким образом, можно сказать, что ориентирование для многих лю­дей это не только вид спорта, но уже образ и стиль жизни, где занятия ориентированием, система соревнований с их праздничностью, неповто­римым впечатлением и энергетикой помогают постоянно быть в форме.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ориентирование в России и СССР. М.: ЦДЮТиК, 2004. 359 с.
2. *Зубович,* С. *Ф.* Первые шаги в ориентировании / С. Ф. Зубович. Минск : По­лымя, 1990. 142 с.
3. *Елоховский, С. Б.* Бег к невидимой цели / С. Б. Елаховский. М. : Физкультура и  
   спорт, 1963. 149 с.
4. *Чешихина, В. В.* Функциональная подготовленность квалифицированных  
   спортсменов-ориентировщиков / В. В. Чешихина // Теория и практика физической  
   культуры. 1989. № 6. С. 20-22.
5. *Васильев, Н. Д.* Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалифи­кации / Н. Д. Васильев. Волгоград: Волгоградский гос. ин-т физической культуры,  
   1984.84 с.
6. *Васильев, К Д.* Характеристика соревновательной деятельности в спортивном  
   ориентировании / Н. Д. Васильев, А. Е. Рожнов // Теория и практика физической  
   культуры. 1989. № 4. С. 47.
7. Обучение ориентированию шаг за шагом / пер. и сост. материалов, подготов-ленных специалистами Норвегии и Швеции к конгрессу ИОФ 1988, А. С. Лосева,  
   1988.49 с.
8. *Красильников, В. В.* О формах приобщения студентов к занятиям спортивным  
   ориентированием / В. В. Красильников, В. В. Жуков, И. И. Ларченко, В. А. Омелю-  
   сик // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 5 / ред-  
   кол.: С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2006. С. 168-172.
9. *Красильников, В. В.* Организация и проведение массовых соревнований по  
   спортивному ориентированию / В. В. Красильников. Минск : БГУФК, 1988. 50 с.
10. *Красильников, В. В.* Массовые соревнования «Зеленый стадион» как форма  
    обучения ориентированию / В. В. Красильников, И. В. Григоревич // Здоровый образ  
    жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2005.  
    С.76-79.

И. [www.oringen.com](http://www.oringen.com).

1. [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org).
2. [www.tour-o-swiss.ch](http://www.tour-o-swiss.ch).

**133**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие 3

**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Лучинович Л. А., Ларченко И. К, Кострыкина Е. Е,* Социальная мотивация здо­  
рового образа жизни 4

*Сущенко Г Н, Солтан П. Г, Скакалин А. К* Управляемые самостоятельные за­  
нятия по физической культуре и спорту как факторы формирования здорового  
образа жизни студенческой молодежи 14

*Нигреева И. Г, Омелюсик О. В., Дидюля А. Д., Федосюк И. В.* Здоровый образ  
жизни - основа инновационной педагогической технологии физического воспи- 18  
тания студентов

*Белякова Р. Н, Таболич А. В., Журин И. А., Башаркевич А, М.* Приобщение сту­  
дентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры 23

*Жуков В, В., Глебко Т. В,* Закаливание организма - неотъемлемая часть здорово­  
го образа жизни ...., 29

*Калантай С, В., Подоляко Т. С, Снегирев С. К* Значение физической культуры  
в будущей профессиональной деятельности ... 39

*Шереметьев А. К, Андреев Т. Е., Андреева Е. М.* Исследования отношения сту­  
дентов к вредным привычкам 44

*Колтун И. И.* Организация урочных и внеурочных форм занятий в лицее БГУ ... 48

*Гляцевич М. П.* Профилактика травматизма в учебном процессе по оздорови­  
тельной физической культуре 50

*Грачева О. С, Пехота Е. И.* Формирование мотивов к активным занятиям физи­  
ческой культурой студенческой молодежи 54

*Ученъ А. А., Богданчик Н. В.* Гимнастика как составная часть здорового образа  
жизни студентов 55

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Омелюсик В. А„ Силич В. Б., Красильников В. В.* Значение физической культуры  
для профилактики гиподинамии 63

*Омелюсик В. А., Омелюсик О. В., Красильников В.* 5. Особенности развития вы­  
носливости у студентов 70

*Кузьменков К Ф„ Гринцевич Л. А.* Выработка потребности к здоровому образу  
жизни у неумеющих плавать студентов 79

**162**

*Парфианович А. А., Новицкий Д. Э.* Пути оптимального построения учебного

85  
процесса с группами занимающихся лечебной физической культурой

*Шиманович Н. И,* Коррекция нарушений осанки'средствами физической культуры.. 91  
*Шиманович Н. И.* Некоторые структурные особенности видов, степеней и форм  
сколиозов 95

*Иванова А. В.* Аэробные упражнения как средство профилактики сердечно-сосу­-  
дистых заболеваний в студенческой среде 103

*Нигреева И. Г., Дидюля А. Д., Юшко В. Н, Федосюк И. В.* Реабилитация здоро­-

вья студентов с использованием элементов спортивных игр 104

*Кучинский М. М.* Спортивные игры в системе оздоровительной работы 107

*Торопова Ю. С.* Использование элементов аэробики на занятиях физической  
культуры ПО

*Романов К. Ю.* Организация и содержание уроков физической культуры с оздо­ровительной направленностью 116

*Колтун И. И., Козловский Е. Е., Метель А. И.* Критерии оценки по предмету

«Физическая культура» 122

*Красильников В. В., Омелюсик В. А., Григоревич И. В.* Ориентирование - это   
здоровый образ и стиль жизни 125

*Корзун Д. П.* Формирование внимания у мальчиков в процессе начальной спор-тивной подготовки по футболу 134

*Платонова Е. П., Киселев В. М., Барташевич О. Н, Букатая Е. М.* Витамины и  
здоровье 137

Научное издание

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Сборник статей Выпуск 5**

В авторской редакции

Технический редактор *Г. М. Романчук*

Корректор *Н. И. Мирончик*

Компьютерная верстка *Г. М. Федосюк,*

*Т. А. Малъко*

Ответственный за выпуск Г. *М. Турчжяк*

Подписано в печать 29.06.2007. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Тайме.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,53. Уч.-изд. л. 9,16. Тираж 100 экз. Зак. *9¥£*

Белорусский государственный университет.

ЛИ № 02330/0056804 от 02.03.2004.

220030, Минск, проспект Независимости, 4.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательский центр Белорусского государственного университета».

ЛП № 02330/0056850 от 30.04.2004.

220030, Минск, ул. Красноармейская, 6.

Красильников, В. В. Ориентирование - это здоровый образ и стиль жизни /

В.В.Красильников, В.А.Омелюсик, И.В.Григоревич // Здоровый образ жизни:

сб. ст. Вып. 5 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск: БГУ,

2007. С.125-133.