

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник статей

(IV Международная научно-практическая конференция,
г. Минск, 16—17 декабря 2004 г.)

Минск 2004

УДК 378:796
ББК 74.58:75
3467

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Редакционная коллегия: доктора педагогических наук, профессора В. А. Соколов, С. Д. Бойченко; доктор биологических наук, профессор Я. Ящанин; кандидат филологических наук, доцент М. М. Круталевич; кандидат педагогических наук П. Г. Сыманович (отв. ред.)

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

3467 **Здоровье** студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры: Сб. ст. (IV Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 16—18 дек. 2004 г.) / Отв. ред. П. Г. Сыманович. — Мн.: БГПУ, 2004. — 243 с.

ISBN 985-435-913-1

В сборнике рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни. Раскрываются биологические и медицинские проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Освещаются аспекты научно-исследовательской работы по вышеобозначенным направлениям.

Адресован научным сотрудникам, преподавателям вузов, тренерам, учителям школ, гимназий и колледжей, всем интересующимся вопросами ЗОЖ.

УДК 378:796
ББК 74.58:75

ISBN 985-435-913-1

© Коллектив авторов, 2004
© УИЦ БГПУ, 2004

ся к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, сила необходима. Но если соперник тоже силен, можно ли силой победить? Надо также применить ловкость и сообразность. Схватка порой длится до одной минуты, а иногда и больше, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на стол. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен выдержать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой силовой выносливостью. В армспорте необходимо хорошо развивать эти качества. Чтобы в доли секунды — схватка протекает очень динамично — угадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение, спортсмену важно иметь мгновенную реакцию.

Перечисленные требования предъявляются к тем, кто только что решил заниматься этим видом спорта [2]. Направленность подготовки начинающих заниматься армрестлингом во многом зависит от морфо-функциональных показателей. Во многом и по этим показателям выбирается та основная техника борьбы, которая применяется на фазы движения, и после, к которым подбирают специальные упражнения. В армрестлинге существует две основные техники борьбы на руках. Очень важно правильно подобрать те упражнения, которые наиболее эффективны для развития качеств, необходимых в армспорте.

Частота, объем, интенсивность нагрузки должны регулироваться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. С увеличением объема нагрузки необходимо увеличивать и вышаривать качество восстановительных мероприятий. Научные исследования показали, что между объемом и интенсивностью нагрузки существует тесная связь [1]. Каждая мелочь, которая не была замечена тренером при подготовке спортсмена, в будущем отражается в лучшем случае, в неудачах на соревнованиях, а порой серьезные травмы и не способность принимать участие в соревнованиях.

Литература

1. Бабук В. В. Методическое пособие для занятий армспортом. Минск, 2000.
2. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001.

теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ. // под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М., 1976.

ОРГАНИЗАЦИОННО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А. А. Середин, БНТУ

Система физического воспитания и развития спорта в Республике Беларусь имеет достаточно прочную основу, связанную с различными формами и охватывающую различные слои населения. Наряду с такими направлениями, как физическое воспитание учащихся молодежи, физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства и в коллективах физкультуры, резервный спорт и т. д., наиболее значимым и самостоятельным проявляет себя и олимпийское движение в нашей стране.

Олимпийское движение является не только спортивным атрибутом, связанным с Олимпийскими играми, но и крупным социальным явлением, связанным с культурой, экономикой, политикой, образованием, моралью. Как социальный феномен олимпийское движение имеет свою историю и является значимой частью не только спортивной, но и духовной жизни.

Как и в международном, так и в олимпийском движении Беларуси имеются свои проблемы. Безусловно, они связаны в определенной степени с небольшим периодом развития самостоятельного олимпийского движения в нашей стране.

Одной из наиболее актуальных проблем является организация пропаганды олимпийского движения, цель которого — «способствовать построению лучшего мира и воспитывать молодежь средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры». Для решения данной проблемы необходимо расширить проведение научных кон-

ференций по олимпийской тематике, проводить во всех учебных заведениях «Олимпийские уроки», создать Олимпийские организации, каковыми являются национальный Олимпийский комитет и федерации по видам спорта, не в состоянии самостоятельно решать все проблемы материально-технического и организационного характера. В нашей стране государством и его различными органами в рамках законодательства осуществляется организационная и материально-техническая поддержка развития физической культуры и спорта. Однако недостаточно четко и полно определены функции и полномочия органов государственной власти и общественных организаций. Принятый Закон о физической культуре и спорте позволяет укрепить материальную базу олимпийского движения и спорта. Законодательные акты о статусе, статусе профессиональных спортсменов, отдельных видах коммерческой и рекламной деятельности и т. д. могли бы способствовать более эффективному функционированию спортивной отрасли.

Актуальной является задача значительного расширения представительства в различных структурах международных спортивных объединений. Специфика деятельности Международного Олимпийского комитета и международных федераций по физическому спорту во многом определяет наличие в их руководящих и исполнительных органах представителей тех или иных стран. В определенной степени это отражается в правилах отдельных видов спорта, в календаре и программе соревнований. По данному вопросу возникает необходимость более тесной координации деятельности и государственных, и общественных организаций со странами на постсоветском пространстве. Важнейшее развитие и укрепление олимпийского движения как составной части всей системы физической культуры и спорта в Республике Беларусь является актуальной проблемой в политическом, организационном, экономическом и социальном аспектах развития нашего государства.

Литература

1. Олимпийская Хартия. 2003.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

А. А. Середин, БГПУ

Учебный процесс в высших учебных заведениях, являющийся сложным и многогранным по своей сути, наряду с его возрастающей дифференциацией, постоянно нуждается в поиске новых средств и методов его оптимизации. Наряду с задачами подготовки различных специальностей учебный процесс должен быть направлен и на воспитание широко эрудированного, культурного, социально активного гражданина общества.

Современные реалии как всего мирового общества, так и отдельных регионов и стран обуславливают необходимость создания условий для развития социально ориентированного и социально ответственного общества. Во многом способствовать этому могут социалисты практически во всех сферах человеческой деятельности, обучение и воспитание на общепризнанных ценностях человеческой морали. В определенной степени аспектом социализации учебного процесса может служить олимпийское образование. Оно может осуществляться в двух относительно самостоятельных, но в то же время и взаимосвязанных направлениях — общеобразовательном и специально образовательном. Первое направление может быть ориентировано на студенческую среду, не связанную с обучением по специальности «Физическая культура». Распространение знаний по истории олимпийского движения (со времен Древней Греции) и современного олимпийского спорта, об основных принципах олимпизма, соединяющего спорт с культурой и образованием, основанном на гуманистических идеалах дружбы, укрепления мира, гармоничного развития человека, взаимопонимания, солидарности и честной игры — все это может быть положено в основу общеобразовательного направления. В специально образовательном направлении, которое должно быть связано с подготовкой специалистов в сфере физической культуры и спорта, необходимо более глубокое изучение вопросов олимпизма, что должно осуществляться через отдельный спецкурс или расширение учебной дисциплины «История физической культуры».

ФУТБОЛ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (Вашкевич А. М., Костюкевич Н. А.)	
ПРИВЛЕЧЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ (Григоревич И. В.)	
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ (Гусалов К. А., Гусалова О. И.)	
V ОРГАНИЗАЦИОННО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМ- ПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (Середин А. А.)	
V ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (Середин А. А.)	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (Старжинская Н. А.)	
ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОТЕКАНИЕ РЕЧЕВОГО ПРОЦЕССА У ДОШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ (Мамонько О. В.)	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ (Шонина Т. А.)	
ТВОРЧЕСКАЯ СИСТЕМА «ТРЕНЕР — УЧЕНИК» В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ (Змачинский А. А., Бойченко С. Д., Гринцевич Г. В.)	
РОЛЬ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (Юдина В. В.)	
БИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	
ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ (Радзиевская М. П.)	
ДИНАМИКА СТРУКТУРЫ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ (Радзиевский П. А.)	
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (Руденик В. В., Драгомирецка А.)	
О ВЫБОРЕ ОБЪЕКТИВНЫХ НОСИТЕЛЕЙ ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНА (Ящанин Я., Ящанинене Н., Крупецкий К., Матусевич Н., Костолонов С.)	
ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ (Ящанин Я., Кришковецас Э., Смирнова Т., Помозов А.)	
HISTORIC OUTLINE OF RESEARCH WORK ON SPORTS RESULT — ATTEMPT OF ESTIMATION (Cienszczyk P.)	

VISUALIZATION AS ONE OF WAYS TO AID IN SPORTS TECHNIQUES TRAINING (Buryta R., Cienszczyk P.)	192
ISOKINETIC DYNAMOMETRY OF KNEE FLEXORS AND EXTENSORS AMONG TOP CLASS LITHUANIAN FEMALE BASKETBALL PLAYERS (Skurvydas A., Jaszczanin J., Ramanauskiene I., Mickeviciene D., Streckis V., Buryta R., Cienszczyk P.)	195
INFORMATYKA A SPORT WYCZYNOWY (Pelczar I.)	199
ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ У МОЛОДЫХ (Сытый В. П., Горбатенко С. Ф.)	206
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (Дорошкевич М. П., Соклаков В. И., Горбатенко С. Ф.)	207
БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (Руденик В. В., Бойченко С. Д., Эйдер Е.)	209
ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД (Леонов В. В., Бойченко С. Д., Антонов Г. В., Руденик В. В., Гринцевич Г. В., Крупецки К.)	217
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (Тихонова В. И.)	221
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.....	227
ИНТЕРЕС КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИ- ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Желубовская О. А.)	228
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Жилко А. Н.)	230
О ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙСКИХ КАДРОВ В ФУТБОЛЕ (Михайлов В. В.)	232
ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Скаскевич В. И.)	234