

MATERIAŁY

**II MIĘDZYNARODOWEJ
NAUKOWE-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

“WYKSZTAŁCENIE I NAUKA BEZ GRANIC – ’2005”

19-27 grudnia 2005 roku

Tom 27
Muzyka i życie, Fizyczna kultura i sport

Przemysław – Praha
Nauka i studia – Publishing house Education and Science s.r.o.
2005

MATERIAŁY

**II MIĘDZYNARODOWEJ
NAUKOWE-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

“WYKSZTAŁCENIE I NAUKA BEZ GRANIC – ’2005”

19-27 grudnia 2005 roku

Tom 27

Muzyka i życie, Fizyczna kultura i sport

Przemysł – Praha

Nauka i studia – Publishing house Education and Science s.r.o.
2005

Materiały II Międzynarodowej naukowe-praktycznej konferencji
"Wykształcenie i nauka bez granic – '2005". Tom 27. - Przemysł:
Sp. Z o.o. "Nauka i studia". - 2005. - 88 s.

ISBN 966-7191-99-0

W zbiorze zawierać się materiały II Międzynarodowej naukowe-
praktycznej konferencji "Wykształcenie i nauka bez granic – '2005"
według sekcji "Muzyka i życie", "Fizyczna kultura i sport".

Dla studentów, doktorantów i wykładowców wyższych uczelni.

ISBN 966-7191-99-0

© Kolektyw autorów, 2005
© Nauka i studia, 2005

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

FIZYCZNA KULTURA I SPORT: PROBLEMU, IS SLE DOWANIJA, PROPOZYCJI

Бородин Ю.А., Турчина Н.И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля	25
Дроздова Е.А. Проблемы мотивационных направлений в физическом воспитании	31
Глинчикова Л.А. Современное состояние подготовки специалистов по физической культуре и спорту в РГУ им. Иммануила Канта	33
Грибан Г.П., Грибан Н.Г., Дзензелюк Д.А., Ткаченко П.П. Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи	35
Ким М.А., Ахметов Н.У., Медетбек Б.Е. Оценка динамики изменения двигательной активности у учащихся общеобразовательных школ г. Шымкента в контексте инновационного программно – целевого управления	38
Костельницька О.О., Фурманчук Є. В. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту	40
Косырева И.И. Нужна ли ВУЗу XXI века физическая культура?	42
Крюков Ю.М., Пахомова Т.Ю., Крюкова Л.М. Дихальні вправи у фізичній підготовці студентів	44
Лобанков В.С. К вопросу обучения судейству и трактовки некоторых игровых ситуаций в спортивных играх (на примере гандбола)	46
Мороз О.М. Техніко-тактичний арсенал фехтувальників-шпажистів різних стилів бойової діяльності	48
Свістельник І.Р. Реалізація інформаційного супроводу вищої фізкультурної освіти у сучасних умовах	50
Шандригось В.И. Преподавание учебной дисциплины «спортивная борьба», согласно болонской декларации	52

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH WARUNKACH

Романій С.М. Фізичне виховання у становленні особистісних якостей майбутніх спеціалістів	55
--	----

В РГУ им. И. Канта предоставляется возможность продолжать образование в аспирантуре по 29 специальностям, среди которых специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

РГУ им. И. Канта выступает активным участником общероссийских научно-исследовательских программ, здесь регулярно проводятся международные, всероссийские и региональные конференции по различным аспектам фундаментальных и прикладных наук, ученые университета участвуют в научных конференциях в различных странах мира, выступают на них с докладами, в том числе по проблемам физической культуры и спорта.

Научные исследования, проводимые сотрудниками университета, составляют основу университетского образования. Подготовка специалистов высшей квалификации в РГУ им. И. Канта основывается на использовании в учебном процессе результатов фундаментальных и прикладных исследований, проводимых преподавателями, аспирантами и студентами.

Факультет физической культуры и спорта разрабатывает проблему развития физкультуры и спорта в регионе; сотрудниками факультета под руководством декана факультета – заслуженного работника Физической культуры, Заслуженного тренера России, д.п.н., профессора В.К. Пельменева разработана концепция развития Физической культуры в регионе, опубликована программа развития физической культуры в регионе на 2000 – 2005 год, готовится программа развития на следующий период – до 2010 года.

В последнее время усиливаются контакты с соседними государствами - Литвой, Беларусией, Польшей, в которых имеется богатейший опыт физического воспитания в учебных заведениях, а также Германией – одной из сильнейших спортивных держав мира.

Таким образом, в настоящее время Российский государственный университет имени Иммануила Канта является российским образовательным и научным центром, способным успешно готовить специалистов по физической культуре и спорту, проводить научные исследования, тесно взаимодействовать с вузами европейских стран.

К.п.н. Грибан Г.П., Грибан Н.Г., Дзензелюк Д.А., Ткаченко П.П.

Государственный агроэкологический университет, г. Житомир, Украина

ПУТИ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья учащихся и студентов, связаны с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками (курение, употребление алкоголя, применение

наркотиков), стрессами, эмоциональным и умственным утомлением, загрязнением окружающей среды. Наиболее эффективным и гуманным решением этой проблемы является кардинальное изменение образа жизни современной молодежи.

Преодоление тенденции к поиску оправданий и других препятствий на пути к успешному изменению образа жизни зависит от следующих четырех факторов (Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен, 1999):

- желания изменить свой образ жизни к лучшему;
- веры в возможность такого изменения;
- понимания, какую пользу принесут такие изменения;
- осведомленность о том, что нужно изменить и как это сделать.

Для достижения целенаправленных изменений образа жизни необходимо возродить веру молодежи в то, что она способна измениться и что такие изменения приведут к положительным результатам.

К основным компонентам здорового образа жизни в нынешних условиях можно отнести:

1. Полноценное регулярное трех-пятиразовое питание
2. Ежедневный горячий завтрак.
3. Регулярная двигательная активность средней и высшей интенсивности (утренняя гигиеническая гимнастика, специализированная зарядка, выполнение производственной гимнастики в режиме учебной и трудовой деятельности, пешие передвижения к месту учебы или работы и обратно, занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия оздоровительным бегом и физическими упражнениями, вечерние пешие прогулки, туристические пешие, лыжные и велопоходы у выходные дни и каникулы и др.).
4. Полноценный сон не менее 8 часов.
5. Неупотребление табака.
6. Неупотребление алкоголя.
7. Поддержание оптимальной массы тела.
8. Активная жизненная позиция (определение четкой цели жизни, вовлечение в общественную жизнь школы, вуза, города и др.).
9. Умение снижать стрессы, регулировать эмоциональные и психические состояния. Психологический стресс отрицательно влияет на ДНК (R.I.Rusting, 1992).
10. В условиях радиоактивного загрязнения окружающей среды учитывать современные рекомендации радиозащитного питания (дополнительно употреблять витамины: С, Е и бета-каротин; в меню включать продукты, обладающие антиоксидантными особенностями; в качестве природных фитостимуляторов рекомендуется чай, отвар овса и пшеницы, настойки из алое, крапивы, плодов рябины, облепихи, корней солодки, одуванчика, а также мед, пилок, маточное молочко).

Приобщаясь к активному образу жизни каждый ученик и студент должен знать какую пользу приносят ему физические упражнения, тренировки в секции, самостоятельные занятия и проверить их эффективность на собственном опыте. При занятиях спортом не отказываться от других видов деятельности, которые положительно влияют на эмоциональное состояние (посещение театра, кино, дискотек, библиотек и др.). Качественный аспект жизни столь же важен, как и количественный.

Для избавления от лишней массы тела (желание похудеть) и поддержки ее длительное время на оптимальном уровне следует физические нагрузки сочетать с рациональным питанием. Коррекция массы тела только диетой малоэффективна, поскольку избыточная масса быстро восстанавливается.

Уменьшение лишней массы тела следует делать постепенно (не более 1 % массы тела за неделю) и осторожно, не ограничивая потребление пищи, а увеличивая энергозатраты и изменяя рацион питания, т. е. потреблять больше продуктов, содержащих сложные углеводы, и меньше, - содержащих жиры и простые сахара (Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен, 1999).

По данным J. Wilmore (1994) для снижения массы тела, наиболее эффективными видами физической нагрузки являются упражнения силовой направленности, существенно повышающие интенсивность метаболизма и поддерживающие его продолжительное время. К этому следует добавить, что нагрузки силовой направленности способствуют увеличению мышечной массы, повышению уровня силы, улучшению внешнего вида, исправлению дефектов осанки, повышают уверенность в себе.

Наши наблюдения за студентами 17-23 лет показывают, что после похудения следует продолжать активно заниматься физическими упражнениями, особенно видами физической культуры, которые способствуют развитию выносливости, сочетая их с силовыми упражнениями, упражнениями на растягивание и гибкость. Упражнения такой направленности комплексно улучшают все функции организма и опорно-двигательный аппарат.

Литература:

1. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
2. Rusting R.I. 1992, December. Why do we age? Scientific American. 131-141.
3. Wilmore J. 1994. Interview with E. Olsen (coauthor). American College of Sports Medicine Conference. Indianapolis, IN.

MATERIAŁY
II MIĘDZYNARODOWEJ
NAUKOWE-PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI

**“WYKSZTAŁCENIE I NAUKA
BEZ GRANIC – '2005”**

19-27 grudnia 2005 roku

Tom 27
Muzyka i życie, Fizyczna kultura i sport

Odpowiedzialnego redaktora *Biala J.e.A.*
Techniczny redaktor *Kosołapow A.W.*

Przekazane w печать 26.10.05. Podpisane do печати 27.10.05.
Format 60 x 84 1/16. Sposób печати jest rیزograf.
War. druk. liści 8,25. Nakład 300 egz.

Publishing house Education and Science s.r.o.
IČO : 271 56 877
Frýdlanská 15/1314, Praha 8
MS v Praze, oddíl C, vložka 100614