

миндалем). В качестве альтернативы мяса и рыбы можно рассмотреть сою и бобовые. Иногда можно заменить их, в зависимости от блюда, грибами, картофелем, баклажанами. Вкус блюд, конечно, будет отличаться, но приправы и специи помогут исправить положение. Яйца при приготовлении супов и салатов можно заменить картофелем, авокадо. Для теста вместо яиц можно использовать сою или бананы, превращенные в пюре. Сливочное масло прекрасно заменят растительный маргарин, арахисовое и кокосовое масло. В состав этих продуктов входит достаточное количество необходимых организму жиров. Потребность в жирах можно также удовлетворить, добавляя в пищу оливковое, подсолнечное и другие растительные масла. На замену молока животного происхождения подойдет соевое или кокосовое молоко, в какие-то блюда вместо него можно добавить обычную воду.

Более 10 % населения мира вегетарианцы, в Индии – более 80 % населения, в Великобритании – 7 % населения (молодежь от 11 до 18 лет – 8 %; не чаще 1 раза в месяц едят мясо примерно 15 % населения), в США – около 5 %.

Для многих людей переход к вегетарианской системе питания означает начало нового витка в их жизни. Ведь вегетарианство является еще и жизненной философией, толкающей на путь более мирных взаимоотношений с окружающим миром.

УДК 796.325:378

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Студ. Яцук Д.В., ст. преп. Вознюк А.А., преп. Семенова А.И.

Витебский государственный технологический университет

Годы студенчества – пора профессионального, гражданского, нравственного становления человека, время поисков своего места в жизни. В эти годы человек особенно восприимчив ко всему новому, полон энергии и самоотверженности. И важнейшая задача его воспитания состоит в том, чтобы эти естественные свойства, присущие молодости, благоприятствовали главному – формированию социально активной, творческой, физически подготовленной личности, созидающей свой долг, свое место в борьбе за воплощение в жизнь гуманистических идеалов.

Большую роль в этом деле играет физическая культура и спорт. Основная задача физического воспитания в вузе заключается в повышении физической подготовки, расширении диапазона двигательных навыков и привитии студентам потребности в регулярных занятиях физической культурой с тем, чтобы она стала органической составной частью их образа жизни.

Программа по физической культуре для высших учебных заведений содержит учебный материал по видам спорта для всех учебных отделений и по видам спорта для отделений спортивного совершенствования. Среди них достойное место отведено волейболу. Волейбол в вузе является составной частью занятий в основном и специальном (оздоровительный волейбол) учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма и др.

На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корректирующим средством, а игру волейбол облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью (в первой стадии развития). При условии правильной методики занятий волейболом, у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются показатели артериального давления и частоты дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны быть широко использованы в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эти занятия должны

проводить преподаватели, наиболее подготовленные в методическом отношении. Они обязаны хорошо знать состояние здоровья каждого занимающегося и его физическую подготовленность.

На подготовительную часть занятий в этом отделении отводится до 30 % всего времени занятия, на основную – до 55 % и на заключительную – около 15 %. На занятиях исключаются резкие рывки, падения, нападающие удары и подачи на силу. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения с невысокой скоростью, прыжки без больших мышечных усилий, упражнения с мячами в группах (передачи, подачи, прием подач и др.)

В основной части – игра по упрощенным правилам или тренировка игровых фрагментов игры.

Главная задача занятий волейболом в специальной медицинской группе – содействие укреплению здоровья студентов.

На занятиях студенты знакомятся с основами волейбола для последующего участия в массовых соревнованиях (первенство факультета, курса, первенство университета), а также повышают физическую подготовленность средствами волейбола.

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. На первых двух курсах материал должен быть широк по объему и разнообразен в пределах общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также элементов техники и тактики игры. Новички, наряду с развитием физических качеств, изучают и совершенствуют элементы техники волейбола, разучивают простейшие тактические комбинации.

На старших курсах основное внимание уделяется специальным упражнениям для выработки прыгучести, скорости, быстроты, силы, выносливости и других физических качеств. Большая часть времени отводится совершенствованию техники и тактики волейбола. Волейболисты активно готовятся к участию в соревнованиях, работают над совершенствованием морально-волевых качеств. Участвуя же в соревнованиях, они повышают свое спортивное мастерство.

Организация учебно-тренировочной работы в вузе на отделении спортивного совершенствования может идти по следующим направлениям:

– при хорошей спортивной базе и большом контингенте занимающихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы (команды факультетов, курсов, отделений и др.), из которых лучшие спортсмены приглашаются в сборную команду вуза;

– при незначительном количестве студентов и при посредственной спортивной базе создаются сборные команды из студентов различных курсов и различного уровня подготовленности.

В таких условиях наиболее опытные преподаватели эпизодически прибегают к проведению индивидуальных занятий. Индивидуальная тренировка способствует повышению технического мастерства волейболиста и имеет следующие преимущества.

Во-первых, индивидуальную тренировку можно провести с высокой интенсивностью. Игрок получает возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом.

Во-вторых, в такой тренировке лучше выполняются специальные задачи, которые ставятся перед игроком, и легче устраняются ошибки, обнаруженные в технике и тактике.

В третьих, в индивидуальной тренировке игрок самостоятельно обучается выполнять упражнения. Он привыкает сознательно подходить к заданиям и находить способы более совершенного их исполнения, исходя из своих возможностей.

Основная направленность работы в группах спортивного совершенствования – совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовленности.

Сборные команды университета участвуют в первенстве города среди вузов и в других соревнованиях, а для студентов, занимающихся в основном отделении, систематически проводятся соревнования среди групп, курсов, факультетов.

УДК 159.9:616

АНОРЕКСИЯ – БОЛЕЗНЬ ХХI ВЕКА

Студ. Жукович Е.С., ст. преп. Литуновская Т.В., преп. Размыслович М.С.

Витебский государственный технологический университет

В наше время о еде и привычках питания говорят и пишут очень много. Так много, что изначальный смысл и предназначение пищи как таковой, потерялся. Продукты питания нам нужны, чтобы поддерживать жизнь физического тела. Но человек – гармонически развитый