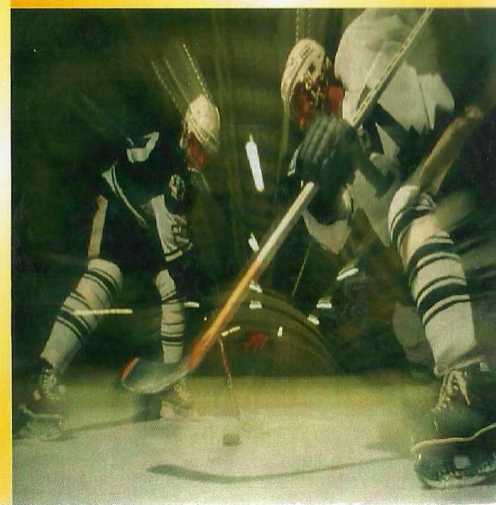
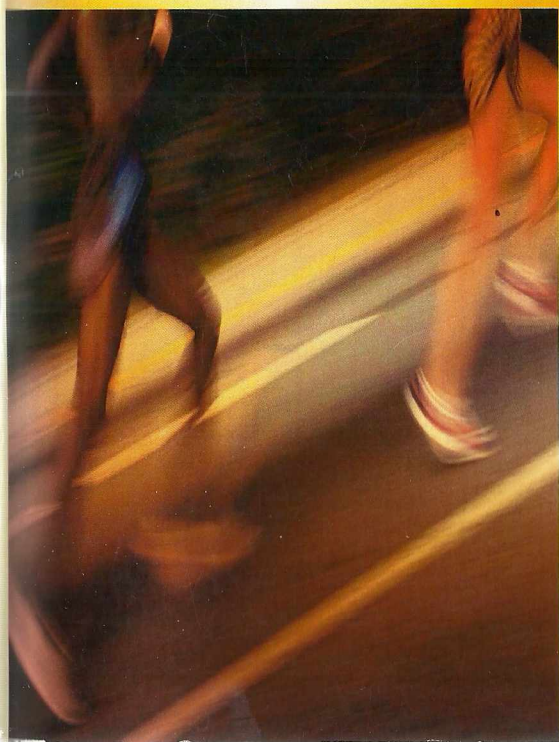


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В XXI ВЕКЕ



Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
В XXI ВЕКЕ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2010

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0
Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент
Н.И. Приступа (главный редактор)
кандидат педагогических наук, доцент
А.В. Шаров (зам. главного редактора)
кандидат педагогических наук, доцент **К.И. Белый**
кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич**
кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Голенко**
кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

Ф 48

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI
веке : сборник научных статей / Брест. гос. ун-т имени
А.С. Пушкина ; редкол.: Н.И. Приступа (гл. редактор) [и др.] - Брест
: БрГУ, 2010. - 86 с.
ISBN 978-985-473-600-6.

В сборнике представлены материалы, отражающие результаты более
значимых научных исследований, проведенных на факультете физическо-го
воспитания.

Материалы сборника адресуются специалистам, занятым в сфере
физического воспитания и спорта, а также студентам старших курсов
физкультурных вузов и факультетов, магистрантам, аспирантам.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0

ISBN 978-985-473-600-6

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 2010

6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

А.Н. ПЕТРУКОВИЧ, Н.И. ПРИСТУПА

БРЕСТСКИЙ ГАНДБОЛ: ИСТОРИЯ И ФАКТЫ

Родоначальником развития гандбола в Бресте по праву считают Анатолия Мешкова. Хотя родился Анатолий Петрович на Могилевщине, высшее образование он получил в нашем городе, в 1961 году закончив естественно-географический факультет Брестского педагогического института (теперь – Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина). Через два года Мешков приступил к работе в этом вузе в должности ассистента кафедры физического воспитания, а в 1967 году, после успешного окончания Смоленского института физической культуры, он получил второе высшее образование и был переведен на должность старшего преподавателя. Под руководством Анатолия Мешкова команда Брестского пединститута регулярно становилась победителем и призером студенческих соревнований по гандболу в республике. В 1986 году юношеская сборная БССР, в которой Анатолий Петрович занимал пост главного тренера, заняла второе место среди сверстников на первенстве Советского Союза.

За период педагогической деятельности Анатолием Мешковым было опубликовано 39 научных статей, методических рекомендаций и разработок по гандболу, которые имеют теоретическое и практическое значение при подготовке спортсменов.

Большой вклад Мешкова в развитие науки в области педагогики, физической культуры и спорта был оценен в 1992 году: Высшая аттестационная комиссия СССР (ВАК) присвоила ему ученое звание доцента. А уже в следующем году за многолетнюю тренерско-преподавательскую работу и подготовку белорусских спортсменов высокого класса в августе 1993 года Анатолию Петровичу Мешкову было присвоено звание заслуженного тренера Республики Беларусь.

Идея создания в Бресте профессиональной гандбольной команды берет начало с середины 90-х годов прошлого века, когда в нашем городе стал регулярно проводиться турнир памяти Анатолия Петровича Мешкова (впоследствии эти соревнования стали аналогом Кубка Беларуси среди мужских команд). Официальной же датой рождения Брестского гандбольного клуба имени Мешкова считается 9 апреля 2002 года, когда учредители создаваемого общественного объединения получили документ о государственной регистрации. Инициатива появления клуба изначально при-

надлежала сыновьям Анатолия Петровича – Сергею и Александру, которые и поныне продолжают принимать самое активное участие в становлении коллектива.

Дебют БГК имени Мешкова в отечественных соревнованиях, где на то время безоговорочным лидером являлся минский СКА, пришелся на 11-й гандбольный чемпионат Беларуси (сезон 2002/2003). Первый год участия брестского клуба в национальном первенстве привел к невиданной доселе развязке: судьба чемпионства решалась в третьем, дополнительном матче серии плей-офф, в котором гандболисты БГК уступили столичному «Аркатрону-МЧС». Тем не менее лучшим игроком чемпионата был назван все-таки капитан брестской команды Владимир Галушко, а самым результативным игроком клуба стал Эдуард Яковенко (183 мяча).

Однако уже в следующем сезоне равных БГК имени Мешкова на белорусских просторах не нашлось (команда проиграла лишь один раз и одержала 30 побед), что ознаменовалось первым завоеванным титулом чемпиона страны в истории клуба. Индивидуальными призами были отмечены Николай Гальмак – лучший вратарь, Максим Нехайчик – лучший защитник, Владимир Галушко – лучший игрок задней линии (он же стал самым результативным в составе брестчан, забросив 148 мячей).

В сезоне 2004/2005 БГК имени Мешкова и вовсе прошел весь турнирный путь без очковых потерь, сделав дубль (помимо победы в чемпионате наша команда стала обладателем Кубка Беларуси). Николай Гальмак (сменивший фамилию на Зенько) вновь был признан лучшим вратарем, Максим Нехайчик – защитником, а Михаил Усачев – игроком задней линии. Кроме того специальными призами Белорусской федерации гандбола были награждены Андрей Мочалов (за стабильность в проявлении мастерства) и Владимир Костючик (за многолетнюю преданность гандболу).

Год спустя брестская команда в третий раз принимала поздравления с завоеванным «золотом» чемпионата, в ходе которого БГК имени Мешкова лишь однажды познал горечь поражения. А вот выиграть Кубок страны не удалось: в решающей встрече более удачливыми оказались минские армейцы. Сезон 2005/2006 также ознаменовался тем обстоятельством, что впервые в национальном первенстве приняла участия вторая команда БГК, составленная преимущественно из юных воспитанников брестского гандбола.

Выиграть оба отечественных турнира – чемпионат и Кубок страны – нашему клубу удалось в сезоне 2006/2007, при этом во всех без исключения встречах были одержаны победы. Поддержали реноме и гандболисты БГК-2, занявшие третье место, а игроки этой команды Олег Рагозин, Константин Куриленко, играющие сейчас в основной команде БГК, стали главными бомбардирами чемпионата, забросив соответственно 233 и 181 мячей.

В сезоне 2007/2008 Брестский гандбольный клуб вновь повторил успех предыдущего года, став одновременно чемпионами и обладателями Кубка страны. А также выиграв, ставший уже традиционным турнир, посвященный памяти Анатолия Петровича Мешкова. Шаг назад был сделан в сезоне 2008/2009, когда БГК уступил пальму лидерства в чемпионате страны едва появившемуся на свет минскому «Динамо». В национальном первенстве гандболисты брестского клуба довольствовались «серебром», а вот звание обладателей Кубка Беларуси вновь оставили за собой. Одним из лучших игроков белорусского чемпионата был признан левый полусредний «мешковцев» Константин Куриленко.

За историю независимой Беларуси ни одной команде нашей страны в игровых видах не удавалось так часто и регулярно выступать в клубных соревнованиях столь высокого уровня, каковым, к примеру, является Лига Чемпионов. Благодаря Брестскому гандбольному клубу имени Мешкова белорусские любители спорта смогли воочию наблюдать за играми с участием сильнейших команд Европы и гандболистов мирового класса.

В официальных соревнованиях под эгидой Европейской гандбольной федерации (ЕГФ) БГК имени Мешкова впервые выступил в сезоне 2003/2004, заявившись в Кубок ЕГФ. Преодолев два раунда соревнований, когда соперниками брестчан были грузинский «Шевардени» и венгерский «Дьер», наша команда пробилась в 1/8 финала, где достойно противостояла датскому «Ольборгу» (30:30, 27:31).

В следующем сезоне, будучи чемпионами Беларуси, БГК имени Мешкова, взяла старт в самом престижном турнире среди европейских гандбольных клубов – Лиге Чемпионов. В групповом турнире оппонентами брестчан стали «Чеховские медведи» из России, датский «Гудме» и «Горень» из Словении (в поединке с представителями этой балканской страны наша команда одержала свою первую победу в рамках этих соревнований – 31:29).

Брестский клуб добился права участвовать в групповом раунде Лиги Чемпионов и в сезоне 2005/2006, одолев в квалификации норвежский «Сандефьорд». В противостоянии с немецким «Килем», «Колдингм» из Дании и польской «Вислой» белорусские чемпионы выиграла однажды при пяти поражениях, однако выглядели достойно (чего стоят два упорных поединка с датчанами – 27:29, 28:29).

В сезоне 2006/2007 на пути к групповому раунду БГК имени Мешкова по сумме двух поединков взял верх над голландским «Волендамом», а на следующем этапе провел шесть встреч с действующим победителем этого турнира – испанским «Сьюдад-Реалем», а также венгерским «Пиком» и «Шаффхаузенем» из Швейцарии.

В четвертый раз подряд участие в Лиге Чемпионов (сезон 2007/2008) началось с квалификационных матчей против сербской «Црвены Звезды»,

а затем соперниками брестского клуба стали венгерский «Пик», «Босна» из Сараево и словенский «Горень». И на этом турнире Брестский гандбольный клуб также выступил достойно.

В сезоне 2008/2009 «мешковцам» не удалось преодолеть квалификационный раунд Лиги Чемпионов, где соперником брестчан стал «Гранитас» из Каунаса (оба матча завершились вничью, но литовцы попали в групповой этап благодаря большему количеству мячей, заброшенных на площадке соперника). БГК продолжил свое присутствие на евроарене участием в Кубке ЕГФ: в этом турнире «мешковцы» вынудили сойти с дистанции другой белорусский клуб (минский СКА), а затем по сумме двух раундовой дуэли уступили «Заре Каспия» из российской Астрахани.

С момента создания Брестского гандбольного клуба имени Мешкова его представители неизменно привлекаются в состав национальной сборной Беларуси, выступая за нее на соревнованиях самого различного уровня. Достаточно сказать, что путевку на чемпионат Европы-2008 в Норвегию, куда белорусская дружина попала после долгого перерыва, добывали сразу пять спортсменов, на тот момент имевших отношение к брестской команде. Благодаря их усилиям в квалификационном турнире, проходившем под сводами брестского Дворца спорта «Виктория», были повержены сборные Молдовы, Кипра и Словакии, а в раунде плей-офф обыграна национальная команда Швейцарии.

Трое игроков БГК имени Мешкова (Андрей Крайнов, Юрий Громыко, Василий Островский) выступили непосредственно на самом европейском чемпионате в поединках с титулованными сборными Германии, Испании и Венгрии.

Из нынешнего состава «мешковцев» в ряды национальной сборной Беларуси привлекаются Андрей Крайнов, Юрий Громыко, Артур Борзенков и Вячеслав Шумак.

В Брестском гандбольном клубе имени Мешкова помимо основного состава существует и фарм-команда, в которой собраны гандболисты, представляющие собой ближайший резерв главной дружины.

Наличие в клубной структуре дублирующей команды, безусловно, является оправданным шагом. В первую очередь в подготовке собственных воспитанников видится профессиональный подход: в БГК пришли к выводу, что растить свой резерв – это единственно правильный путь, если есть стремление добиться значимых достижений на европейской арене.

В свое время Анатолий Петрович Мешков, чьим именем назван клуб, готовил гандболистов на юношеском и студенческом уровне, после чего самые талантливые игроки из брестского региона попадали в главную белорусскую команду – минский СКА. Таким же образом стремились повы-

свить мастерство и добиться большего в своей карьере самобытные спортсмены и из других областей.

В Брестском гандбольном клубе имени Мешкова взят курс на то, чтобы в будущем основная команда БГК формировалась преимущественно за счет местных одаренных ребят. Этой цели и служит создание эффективной «цепочки», в результате которой перспективный гандболист из детской школы через дублирующий состав попадал бы в главную дружину.

Разумеется, в клубе ведется селекция, включающая регулярные просмотры соревнований юношеских команд, благодаря чему в поле зрения тренеров клуба попадают юные и перспективные гандболисты. Вполне возможно, что у некоторых из них будет шанс придти на смену нынешнему поколению мастеров, выступающих за брестский клуб.

Л.И. РАВЛЕНКО, Е.М. ШИТОВА

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СОЕДИНЕНИЙ В ВОДОИСТОЧНИКАХ БРЕСТСКОГО РЕГИОНА

Общая часть. В течение ряда лет в связи с проблемой антропогенного загрязнения окружающей среды изучается экологическое состояние источников питьевой воды. Исследуются концентрации биологически значимых химических соединений цинка, меди, железа, нитратов в питьевых водоемках юго-западного региона Беларуси.

Баланс активных в метаболическом отношении химических соединений, содержащихся в питьевой воде, является одним из важнейших факторов поддержания здоровья человека. Питьевая вода по характеристикам и составу должна соответствовать ГОСТу, нарушение которого приводит к серьезным медико-биологическим проблемам регионального и общегосударственного масштаба.

В исследовании были поставлены задачи:

1. Анализ проб питьевой воды из подземных источников (шахтных, трубчатых колодцев, артезианских скважин) различных регионов Брестской области на содержание наиболее важных химических элементов и соединений, отклонение которых от ГОСТа могут привести к негативным сдвигам в состоянии здоровья населения.

2. Наблюдения за динамикой химических загрязнений питьевой воды.

3. Выяснение экологических причинно-следственных связей в появлении аномалий в составе питьевой воды.

Экспериментальная часть. Поставленные задачи могут быть решены при условии многолетних наблюдений за состоянием водоемков, получении систематических данных об их химическом составе, экологиче-

ских наблюдений, выявлении закономерностей миграции химических компонентов в природных условиях. Выделяется большая группа химических элементов, обладающих широким диапазоном водной миграции – это макроэлементы, а также рубидий, стронций, цинк, медь, никель, бериллий, мышьяк, молибден и др. Это связано с большой растворимостью и устойчивостью к осаждению. Ограниченный диапазон водной миграции имеют железо, уран, свинец, селен и др. [1, 2]. В современных отягощенных экологических условиях практически в любом регионе планеты есть риск использования некачественной питьевой воды [3, 4]. Хлорирование питьевой воды с целью обеззараживания приводит к опасным последствиям: в воде образуются хлорорганические соединения в комплексах с ионами тяжелых металлов, которые затем вступают в соединение с продуктами коррозии водопроводных труб [5]. Такая опасность существует для миллионов людей, использующих хлорированную воду из центрального водоснабжения. США, Япония, Кувейт полностью реконструируют водопроводную систему, заменяя ржавеющие материалы труб на безопасные. В этих странах разработана и эффективно действует автоматизированная система экологического контроля сотен параметров, характеризующих состояние воды и воздуха. Предприятия, нарушившие закон о чистой воде и воздухе, лишаются лицензии на производство.

Исходя из необходимости контроля и наблюдения за состоянием питьевых водоисточников, мы разработали программу исследований, рассчитанную на 10 лет. В представленных материалах изложены данные по содержанию некоторых элементов и химических соединений, существенно влияющих на здоровье человека. Пробы питьевой воды взяты из колодцев и артезианских скважин различных районов Брестской области – юго-западного региона Беларуси. Пробы отбирались по стандартной методике (ГОСТ 4979-49) [6, 7] и исследовались на содержание цинка, железа, меди и нитратов.

Концентрации цинка определяли с использованием прибора «Флюорат 02». Для градуировки анализатора использовали по 5 мл растворов, содержащих 1,0 мг/л, 2,0 мг/л цинка и 5 мл бидистиллята вместо раствора цинка. Градуировку прибора осуществляли путем измерения сигналов флюоресценции растворов, затем измеряли массовые концентрации цинка в пробах питьевой воды.

Методика определения железа основана на образовании в области рН 3–9 комплексного соединения ионов двухвалентного железа с о-фенантролином (оранжево-красный цвет). Интенсивность окраски пропорциональна концентрации железа. Граница измерений 0,05 мг/л. Диапазон измеряемых концентраций без разбавления пробы 0,05 мг/л – 2,0 мг/л. Для