Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Европейский гуманитарный университет

Научно-методический совет по физической культуре и спорту
Министерства образования Республики Беларусь

Репозиторий БГПУ

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
достижения науки и практики на современном этапе

Материалы III Международной научно-практической конференции 9—10 декабря 2002 года

Минск 2002

УДК 61:378
ББК 51:74.58
З466

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензионная комиссия:
Б. С. Гудимов, доктор медицинских наук, профессор, академик;
В. Н. Аринчин, доктор медицинских наук, академик

Редакционная коллегия:
В. А. Соколов (ответственный редактор);
М. М. Круталевич,
В. В. Тимошенков,
О. А. Михневич,
О. Г. Дранкевич (секретарь)

З366 **Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9—10 дек. 2002 г.— Мн.: БГПУ, 2002.— 182 с.**
ISBN 985-435-509-8

Материалы III Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе» посвящены проблемам состояния здоровья студенческой молодежи; формам, средствам и методам ее оздоровления; достижениям науки и методики в обеспечении ЗОЖ студентов.

Адресуется студентам, аспирантам, преподавателям, ученым-исследователям и всем, кто интересуется проблемами здорового образа жизни.

УДК 61:378
ББК 51:74.58

ISBN 985-435-509-8

© Коллектив составителей, 2002
© УИЦ БГПУ, 2002

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

ОБ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Г. А. Бутрим, начальник
Главного управления социальной
и воспитательной работы Министерства
образования Республики Беларусь, Минск

Решение программной задачи ускорения социально-экономического развития страны требует коренного улучшения профессиональной подготовки специалистов. Здоровье, квалификация, компетентность кадров и их высокая гражданская ответственность во многом определяют масштабы и темпы научно-технического прогресса, интенсификации народного хозяйства.

Высшая школа нашей республики имеет исторические заслуги перед обществом. Подготовленные ею кадры специалистов позволили успешно решать сложнейшие задачи создания современного мощного экономического, научно-технического и оборонного потенциала страны. В короткие сроки была сформирована многонациональная народная интеллигенция, внесшая значительный вклад в развитие материального производства, духовной сферы, повышение общеобразовательного и культурного уровня белорусского народа.

Однако сегодня, когда произошли существенные социально-экономические преобразования, имеются экологические проблемы, идет снижение материального положения значительной части населения, утрачиваются традиционные морально-духовные ценности, увеличивается количество и уровень эмоционально-психологических стрессов. Все это ведет к резкому ухудшению основных показателей здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи.

В данной ситуации очень важно осознать, что позитивно развивающимся обществом может быть лишь то, в котором здоровье людей является важнейшей нравственной ценностью и на здоровье создана «политика моды».

Студенческая молодежь — это та социальная группа людей, роль и значимость которой во всех сферах жизни общества постоянно возрастает. И нам не безразлично состояние ее здоровья.

Сегодня мы не строим иллюзий и прекрасно понимаем, что для существенного оздоровления населения необходима сильная экономика страны. Но твердо уверены в том, что укрепление и развитие экономических процессов идет через систему образования.

Министерство образования ведет целенаправленную последовательную работу по реформированию всех звеньев национальной системы образования, в том числе и в высшей школе.

Репозиторий БГПУ

НАРКОТИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ И АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (М. Т. Кузнецов, Б. М. Гольдинберг)
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ (Л. П. Мамчиц)
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БГАФК (А. А. Семкин, А. Д. Захарик)
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ (А. А. Скикевич, Л. В. Легкая)
ВЛИЯНИЕ ОЧЕРЕДНОСТИ РОЖДЕНИЯ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖ (И И. Татарчук)
СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТОВ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ И ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БГПУ (В. И. Шопин, Л. С. Поликарпова, А. В. Шопин)
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА ОСНОВНОЙ ГРУППЫ ГоГМИ (Н. Г. Яцко, Н. Н. Гаврилович, С. В. Горбун)

Секция 2. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (Е. С. Базеко, И. А. Марина, И. Е. Мысливчик)
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ ГРАЖДАНСКОГО ВУЗА (В. Я. Борисов, З. Н. Суша, Е. А. Масловский)
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ (Т. С. Борисова, Н. А. Панова, О. Е. Никитина)
БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина, В. Л. Замский)
О ЖИРОВОМ ДИСБАЛАНСЕ РАЦИОНА СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина, Е. С. Блоцкая)
К ВОПРОСУ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА СТУДЕНТОВ (Г. Л. Ворсина)
К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ (М. П. Гляцевич)
САМООЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (Б. М. Гольдинберг, Р. В. Радькова)
ПРОФИЛАКТИКА ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (В. Н. Дворак, Л. И. Грамович, Т. С. Силяева, А. В. Блашкевич, Д. Н. Григоренко)
СРАВНЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ПЛЕЧ В 1996 — 2002 ГГ. (Енджейчак Т., Стула А.)
ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (И. И. Ефременко, С. В. Абрамова)
РОЛЬ ПРОГРАММЫ СОМОСОЗИДАНИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (Э. И. Жук, В. Н. Бондаренко)
РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КАБИНЕТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (В. И. Заяц)
КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (С. В. Малахов, Д. А. Игнатович, Ю. Н. Пауков, Т. И. Скодоров)
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ I КУРСА ГОГМИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА (Т. В. Карлюк, К. Ю. Романов, М. Ю. Куликова)

ХАРАКТЕР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИИ ИМИ (И. И. Колтун)
НАРОДНЫЕ ИГРЫ — СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (Н. А. Костюкевич)
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ (И. А. Марина, Л. Д. Фадеева, О. В. Пеганова)
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ (Н. С. Мартынюк)
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (Р. Н. Медников, Г. В. Забурьянова, Г. Г. Галлямов, Г. А. Пятина, В. В. Садовникова)
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СИСТЕМЫ «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (О. А. Михневич)
РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» (В. А. Овсянкин, Г. Н. Сущенко, В. Л. Дорошевич)
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ О. В. Пеганова, И. А. Марина, Л. Д. Фадеева)
РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (А. Р. Рафикова)
«ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ» КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ (А. В. Северин)
ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ (В. А. Соколов, Х. Фархад)
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРЕХОДНОМ ЭТАПЕ: ШКОЛА — ВУЗ (В. А. Соколов, А. Ф. Лукьянчик)
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (Н. М. Томанова, В. А. Овсянкин, Л. Л. Злотникова, Т. А. Мицкевич, И. А. Шалимо)
ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКРЫТЫХ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ (М. В. Шилина)
СОСТОЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ЗАКОНЧИВШИХ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (А. И. Шпаков, Д. Каминская, В. Омельящик)
ДИНАМИКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И СТАТУС ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (А. И. Шпаков)

Секция 3. ДОСТИЖЕНИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ: ФИЗИЧЕСКОГО, СОМАТИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО
ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНЫХ ГИПЕРТЕРМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В САУНЕ (Н. В. Жилко)
ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ БГМУ (Т. И. Каленчиц, А. И. Костюченко)

Репозиторий БГПУ

2) по второй методике (УСК):

УСК / Испытуемые	Шкалы оценки					
	Ио			Из		
	Интернал	Норма	Экстернал	Интернал	Норма	Экстерн
КГ	13	4	13	21	4	5
ЭГ	20	7	3	24	5	1

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

— В представлениях студентов из КГ и ЭГ действительно обнаружив различия: представления студентов группы здоровья о способах организа возможностях осуществления ЗОЖ отличаются большей релевантность жизни и находят в ней практическое воплощение, имеют более высокий уро локуса-контроля в отличие от представлений других студентов.

— Студенты, посещающие группы здоровья становятся более ответственным себя: стремятся к саморегуляции и организации жизни согласно принципам З Поэтому группы здоровья действительно являются эффективной фор обучения здоровью студентов.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

В. А. Соколов, Х. Фар
БГПУ, Ми

Достижения науки и техники коренным образом изменили социальную и эко мическую структуру общества. Человек испытывает интенсивное воздейств окружающей среды. Изменение климатических условий: наводнения, засухи, по ры, повышенный радиационный фон в результате аварии на АЭС, мигра населения и многие другие факторы предъявляют повышенные требования к ор низму человека, его адаптационным механизмам, способности противостоя неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Научно-техническая революция наряду со своим огромным положительны влиянием на развитие человеческого общества имеет и отрицательное. Преж всего, возникновение гиподинамии с вытекающими из этого последствиями, т. заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательных систем, опорно-двигательно аппарата и многое другое. Гиподинамия или, как ее называют медики,— гип кинезия — одна из биосоциальных проблем современности.

Массовая физическая культура и спорт, способные противостоять негативны факторам оздоровления человека, молодых людей, теряют свою притягательность мотивацию. Коммерцелизация спорта последних лет значительно снизила рост ма совости физкультурного движения. На ряду с современными формами и средства оздоровительной работы, на одно из ведущих и доступных выступает оздоров

ный краеведческий туризм, для которого не нужен дорогостоящий спортивный нтарь, спортсооружения и спортивные базы. Природные ресурсы, оздоровитель- силы: солнце, воздух и вода — наиболее доступны каждому молодому человеку ляются эффективными факторами физической рекреации и реабилитации уча- ся молодежи. Вот почему важна подготовка специалистов по разным формам ту- ма в учебных заведениях и организация непосредственных практических занятий их и других государственных учреждениях. Физическая реабилитация термин из ых областей знаний и практических действий, направленных на восстановление женных функций организма физическими методами. Физические методы ются составной частью комплексной медицинской терапии, медицинской реаби- ции больных, профилактики различных заболеваний, повышения жизненных организма, восстановления высокой работоспособности организма молодого овека. Физиологические аргументы оздоровительной направленности туризма в бных заведениях — это комплексные раздражители, получаемые в походах на роде, в нагрузках при пеших, лыжных, велосипедных переходах, в необходи- сти переплывания рек, озер и других водоемов. На получаемые раздражители ганизм реагирует сложной адаптационно-приспособительной реакцией. Реакции и этом носят неспецифический защитно-восстановительный характер. Наши едварительные исследования на студентах, занимающихся туризмом и портивным ориентированием, показали высокий оздоровительный эффект по казателям физического развития и физической подготовленности.

ОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРЕХОДНОМ ЭТАПЕ: ШКОЛА – ВУЗ

В. А. Соколов, А. Ф. Лукьянчик,
БГПУ, Минск

Состояние здоровья населения Республики Беларусь в настоящее время является важнейшей проблемой, но особое внимание и озабоченность вызывает состояние здоровья молодежи.

Главными причинами создавшегося положения являются: отсутствие потребности у населения в здоровом образе жизни, низкий уровень культуры, проявляющийся в употреблении алкогольных, табачных и наркотических веществ. Поэтому решение проблемы оздоровления молодежи наиболее реально при воспитании здорового человека с раннего возраста.

Одним из основных компонентов здорового образа жизни является физкультурная активность, поэтому нужно привлекать молодежь к занятиям физической культурой и спортом, которые должны носить оздоровительный характер.

Важная задача оздоровления подрастающего поколения может быть успешно решена при условии осознания мотивов, характера интересов, потребностей, привычек у школьников к физической культуре и спорту, знание факторов воздействующих на формирование мотивов и дальнейшее их развитие.

Репозиторий БГПУ

Поиск путей, средств и методов формирования у школьников осоз потребности в занятиях физической культурой и спортом является одной и альных научных проблем и важнейшей задачей практики физического воспита

Обществу нужна всесторонне развитая гармоническая личность, формиро нужно с самого рождения. Два главных социальных института, которые дей на личность, это — семья и школа. Школа является вторым домом ребенка. ребята выходят во взрослую жизнь с уже сформировавшимся мировоззр поведением, отношением к себе и окружающим людям. Какие мотивы фи турно-спортивной деятельности у них стали превалирующими, лежат в основ их действий, зависит дальнейшее развитие общества. Для воспитания здор всесторонне развитых и высокообразованных людей, способных как к физичес так и умственному труду, к активной деятельности в различных областя щественной и государственной жизни, в области науки и культуры необхо формирование таких качеств, как укрепление здоровья, физическое развит совершенствование, высоко социальные мотивы.

В связи с этим необходимо :

— вовлечь в физкультурно-спортивную деятельность всех школьников;
— уделять внимание формированию потребностей, интересов и мотивов в занят физической культурой и спортом начиная с раннего возраста;
— формировать положительные мотивы к занятиям физической культурой и сп том адекватно национально-патриотическому воспитанию;
— дать учащимся необходимые знания в области физической культуры, физиолог и медицины.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н. М. Томанова, В. А. Овсянк
Л. Л. Злотникова, Т. А. Мицкевич, И. А. Шалим
БГПУ, Мин

Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физическо культуры с регулируемой нагрузкой. Существуют различные варианты построени занятий.

Цель нашего исследования — экспериментальное обоснование выбора опт мальной схемы урока оздоровительной аэробики для студенток подготовительно отделения БГПУ имени Максима Танка. Нами были апробированы различные вар анты уроков оздоровительной аэробики, в которых решались следующие задачи 1) улучшить физическую подготовленность студенток; 2) разнообразить занятия п физическому воспитанию; 3) заинтересовать студенток в занятиях по физическом воспитанию (поднять рейтинг предмета физическая культура).

Рассмотрим примеры вариантов построения занятия оздоровительной аэробик с разной целевой направленностью, апробированных в ходе эксперимента (таблица)

Таблица

арианты построения занятий

Тип урока	Части урока	Длительность (мин)	Рекомендуемая ЧСС (мин)
учающий	Урок:	30—40	11—150
	Разминка	2—5	90—120
	Стретчинг (упр. на гибкость)	3—4	110—90
	Аэробная	12—25	130—150
	Заминка	2—5	90—100
иловой	Урок:	30—40	150—190
	Разминка	2—5	90—120
	Стретчинг	3—4	110—90
	Калистеника (упр. на силу)	10—15	90—130
	Заминка	2—5	80—90
Ударный	Урок:	30—40	150—190
	Разминка	2—5	90—120
	Стретчинг	3—4	110—90
	Аэробная	10—15	130—150
	«Пиковая»	10—15	160—200
	аэробная	2—5	до 110
	Заминка		
Танцевально-разогревающий	Урок:	15—20	до 180
	Разминка	2—5	90—120
	Танцевальная	7—12	140—180
	Заминка	2—5	до 110

В результате проведенного исследования нами выявлено, что для студенток подготовительного отделения в условиях проведения занятий по физическому воспитанию и с учетом их подготовленности наиболее приемлемой является танцевально-разогревающая форма проведения урока аэробики.

По результатам тестирования установлено, что в экспериментальных группах у занимающихся улучшились показатели в контрольных испытаниях («челночный бег», наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине). А результаты анкетирования показали, что у студенток улучшилось самочувствие, повысилась работоспособность и изменилась мотивация к занятиям по физическому воспитанию.

ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКРЫТЫХ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

М. В. Шилина,
ВГУ им. П. М. Машерова, Витебск

Исследования, проведенные во многих странах мира, показывают, что депрессии, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становятся наиболее распространенным недугом нашего времени. Особое место среди депрессивных состояний занимает группа, описываемая в последние 25—30 лет под самыми различными названиями: вегетативная депрессия, депрессия без депрессии, соматизированная

Репозиторий БГПУ