

ISSN 2219-9276

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ  
НИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Основаны в 2006 году

Выпуск 11

Минск 2012

УДК 796.072.2(077)

*Рассмотрено и рекомендовано к изданию ученым советом Научно-исследовательского  
института физической культуры и спорта Республики Беларусь  
протокол № 4 от 15 мая 2012 года*

**Редакционная коллегия:**

Главный редактор – *Н.Г. Кручинский*, д-р мед. наук, доц.; Беларусь  
Зам. главного редактора – *А.А. Михеев*, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доц.; Беларусь

Члены редколлегии:

- В.А. Барков*, д-р пед. наук, проф.; Беларусь
- Л.А. Калинин*, д-р биол. наук, проф.; Россия
- Л.В. Марищук*, д-р психол. наук, проф.; Беларусь
- С.Б. Мельнов*, д-р биол. наук, проф.; Беларусь
- Г.И. Нарский*, д-р пед. наук, проф.; Беларусь
- В.А. Остапенко*, д-р мед. наук, проф.; Беларусь
- С.В. Плетнев*, д-р техн. наук, проф.; Беларусь
- В.А. Пономарчук*, д-р филос. наук, проф.; Беларусь
- А.П. Сиваков*, д-р мед. наук, проф.; Беларусь
- Е.А. Ширковец*, д-р пед. наук, проф.; Россия
- В.К. Гонестова*, канд. биол. наук, доц.; Беларусь
- М.П. Королевич*, канд. мед. наук, доц.; Беларусь
- А.И. Нехвядович*, канд. пед. наук, доц.; Беларусь
- Н.А. Парамонова*, канд. биол. наук, доц.; Беларусь
- Е.В. Планида*, канд. биол. наук; Беларусь
- И.Л. Рыбина*, канд. биол. наук; Беларусь

Ответственный секретарь – *Л.Н. Цехмистро*, Беларусь

УДК 796.072.2(077)

© Государственное учреждение  
«Научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта  
Республики Беларусь», 2012

УДК 613

## К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор,  
РГСУ (филиал в г. Минске);  
Платонова Т.В., канд. пед. наук, доцент,  
НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта

### *Аннотация.*

*В статье анализируется содержание понятия «здоровый образ жизни», представлена авторская его трактовка и программа Школ здорового образа жизни, проводимых автором в течение 20 лет. Констатируется улучшение показателей физического и психического состояния участников этих школ по результатам опросов и самооценок.*

## ON THE HEALTHY WAY OF LIFE

### *Abstract.*

*The content of "healthy way of life" conception is analyzed in the article; the author's interpretation and program of healthy way of life school realized by the author during 20 years are listed in the article. Physical- and psychic status improvement of these schools members is certified on the results of questionings and auto evaluations.*

### *Введение.*

Здоровье человека, в большой мере определяется качеством его жизни, обусловленном экономическими, политическими, социальными условиями общества. Но, даже в неблагоприятном материальном положении человек может стремиться к здоровому образу жизни. Важно расставить психологические приоритеты. Если человек решает заняться оздоровлением, то, в зависимости от достатка, он или будет ходить в дорогой фитнес-клуб или бегать по утрам в соседнем саду, или поедет на машине к озеру, чтобы окунуться в проруби, или будет обливаться холодной водой в ванной. Он все равно будет тренироваться. Важно настроить общество на то, что здоровый образ жизни – важный залог успеха во всех сферах реализации человеческого потенциала, в том числе и перспективы повышения материального положения, социального статуса.

Известно, что в содержание здорового образа жизни входит применение физических упражнений в сочетании с использованием природных факторов, закаливание организма, соблюдение правильного режима труда и отдыха и оптимума двигательной активности, разумного питания и потребления воды, безусловное воздержание от злоупотребления алкоголем, курением, не менее важно формирование соответствующей мотивации [1, 3, 6, 9].

*Цель исследования.*

Обоснование, разработка и апробация в формирующих экспериментах (88 выездов в Школы ЗОЖ) разных категорий) программы приобщения граждан к здоровому образу жизни.

*Методы исследования.*

Теоретико-библиографический анализ: беседа, наблюдение, анкетирование, разностороннее тестирование, медицинское обследование, оценка физического и психического состояния.

*Обсуждение результатов исследования.*

Здоровый образ жизни и связанные с ним состояния определяются как биологическими, так и социальными факторами. Поддержание хорошего состояния здоровья зависит не только от правильного двигательного режима, питания, закаливания, организации активного отдыха, но и от душевной гармонии, внутренней удовлетворенности своими мыслями и поступками, нравственными чувствами, переживаниями, соответствием их требованиям морали.

Рассматривая проблемы здоровья, здорового образа жизни, исследователи постоянно сталкиваются с термином «состояния», как психические, так и физические. Как отмечает П.К. Анохин, эмоциональные компоненты присутствуют в любом психическом акте, вопрос лишь в их окраске, силе, продолжительности, а в некоторых случаях и в осознанности [2].

Физическое состояние представляет собой некоторый комплекс, включающий в свое содержание: физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние, которые зависят от поддержания здорового образа жизни и достаточно тесно связаны с регулярными занятиями физической культурой, различными видами спорта, особенно массовыми.

Особое значение в аспектах ЗОЖ имеет и состояние работоспособности. О сохранении работоспособности свидетельствуют факты повышения общего психического и функционального состояния во всех выездах нашей школы ЗОЖ. Применительно к большинству обследованных, в 88 таких выездах от 1988 года по 2010 год, в разные климатические зоны – позитивные улучшения в общих показателях функционального, психического, эмоционального состояния всегда имели место. Во всех случаях заключительного опроса абсолютное большинство лиц, посетивших школу ЗОЖ, выражали удовлетворение своим состоянием. Они так же, как правило, свидетельствовали о повышении работоспособности. В общей сложности, это более 4000 человек, побывавших в школах ЗОЖ, из которых около 3000 отмечали улучшение общего состояния и работоспособности.

Отметим, что, изучая корреляты качества жизни с показателями состояния здоровья, мы пришли к выводу, что понятие самооценки здоровья играет большую роль, чем объективные показатели, т. е. представление о своем здоровье оказывалось важнее самого «состояния здоровья». Следует заметить, что осознанный субъективный недуг представляет собой не только фактические когнитивные признаки нарушения здоровья, но и совокупность определенных нарушений, боли, утомления, страхов, чувства беспомощности и одиночества [5]

Констатируем, что с теоретическими постулатами ЗОЖ все участники проводимых школ обычно соглашались, но практическое включение в ЗОЖ осуществлялось не

столь успешно, как нам хотелось. Нужна была реальная практика, формирование устойчивых привычек ведения здорового образа жизни, противостояния гиподинамии средствами регулярной оздоровительной физической культуры.

При дальнейшей разработке организации и проведения школ ЗОЖ нам важно было выяснить уровень допустимых нагрузок, предлагаемых слушателям. Одно из условий, которое мы перед собой поставили – обходиться без принуждения и не превышать физических и психических нагрузок во время занятий.

Ставились две основные задачи:

1. Практическое оздоровление, укрепление здоровья.
2. Формирование привычек здорового образа жизни.

Для школ ЗОЖ разрабатывались и проводились различные учебные программы, опробовались различные варианты физических упражнений, режимы с физической нагрузкой, активным и пассивным отдыхом, купанием, закаливанием, адаптацией к горному и жаркому климату. В школах всегда присутствовал врач, проводивший медицинский контроль.

Мы ориентируемся на обобщенные представления о здоровье как о безусловном преобладании состояния физического и духовного благополучия, высокой способности к общественно-полезной деятельности, отсутствии клинических и морфологических признаков заболевания, наличия широкого диапазона компенсаторно-адаптационных реакций в усложненных условиях среды, труда и обитания.

Сущность здорового образа жизни заключается в регулярном выполнении ряда правил, определяющих сохранение, укрепление здоровья человека, предупреждение и устранение вредных привычек, повышение долголетия, поддержание высокой работоспособности, оптимизации физического, психического и функционального состояния.

Особенно важным компонентом содержания ЗОЖ является обеспечение необходимой для здоровья двигательной активностью, компенсации ограничения лимита и тем более дефицита движения путем занятий физической культурой и массовыми видами спорта.

Приобщая слушателей школы ЗОЖ к здоровому образу жизни в его практическом воплощении, мы ставили задачи не только в аспектах активного отдыха, но также и с некоторой тренировочной направленностью, с коррекцией явных недостатков в развитии основных физических качеств.

На начальных стадиях, без каких-либо значительных физических нагрузок, проводилась оценка общей физической подготовленности, уточняемая методом опроса, в том числе и врачом при проведении исходного анамнеза. Лицам с выраженными недостатками в развитии физических качеств (силы, быстроты, координации движений, вестибулярной неустойчивости, выносливости), давались рекомендации для относительно быстрой коррекции этих недостатков. Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы содержали вольные движения в сочетании с пробежками по красивой местности, с дыхательными упражнениями, проводимыми на природе: в лесу или на берегу моря, или озера или другого водоема (в зависимости от размещения базы нашей школы ЗОЖ). Физические упражнения и другие процедуры, связанные с моторными актами, мы завершали ознакомлением с приемами массажа и выполнением приемов самомассажа. Закаливанию (использование температурного фактора) придается в школе ЗОЖ большое значение. В любые погодные условия практикуются кратковременные окунания, обливания холодной водой, обтирания полотенцем. Особое внимание уделялось фактору питания. Учитывалась достаточная калорийность для обеспечения физических нагрузок; применялись диеты раздельного питания, формировалась привычка к его минимизации (без излишеств), что способствует поддержанию высокой работоспособности [6, 10]. Дыхательные упражнения также входили в программу занятий всех школ ЗОЖ. Отметим высокую значимость таких упражнений, они занимают важное место в народной медицине многих национальностей [8, 10]. Они широко

применялись и в психосоматических упражнениях, в частности по схеме бега с медитацией, в аутотренинге, связывались с йогой, восточными гимнастическими.

О положительном тренировочном эффекте проведенных упражнений в плане оздоровительной физической культуры, можно судить по изменениям частоты пульса на дозированной физической нагрузке, в виде бега на 1 км с умеренной скоростью (5 мин. 30 сек. на один километр). В результате тестирования 12 человек, было выявлено сокращение частоты пульса после финиша в среднем на 6 уд/мин, после 5 минут отдыха на 7,4 уд/мин, через 10 минут – на 2,5 уд/мин. Об эффективности медитации мы судили по самооценкам чувства тревожности, в которой определилась тенденция перехода к средним показателям.

В школе ЗОЖ применялись упражнения на улучшение психического и эмоционального состояния. Это аутотренинг, медитация, С-КР, различные виды Йоги, слушателей знакомили с методиками Цигун, У-шу, Тай-цзы-цюань [4, 9, 10].

Для закрепления навыков и умений управления своим психическим состоянием применялась также динамическая медитация (ДМ). Ее содержание состоит в погружении во внутренний мир при выполнении различных моторных действий, осмысливание их сущности, самовнушение каких – либо призывов, социальных требований, духовных ценностей. Это осуществимо и более эффективно во время длительного бега без высоких нагрузок. В условиях ДМ, личность как бы растворяется в физической среде, в некотором совместном действии [7, 9, 10]. Динамической медитации уделялось значительное время (бег с ДМ – 30–40 мин), после зарядки и на занятиях (после завтрака до обеда) не менее 30–40 минут. При выполнении специального бега с ДМ в ходе различных прогулок ставились задачи максимальной общей мышечной релаксации и также самовнушения того, что в ходе применения упражнений укрепляется здоровье, повышается общая и специальная профессиональная работоспособность, готовность к последующему труду.

Опросы, проведенные после завершения занятий во всех 88 выездах (т. е. более 4000 тысяч участников опросов) в 86–93 % случаев дали о медитации позитивные отзывы, независимо от места пребывания школ и менявшихся в штате инструкторов.

Сформулируем ряд положений, определяющих требования к освоению ЗОЖ:

1. Опора на положения общей культуры поведения человека, в частности, в целях исключения деструктивных конфликтов.
2. Стремление к соблюдению нравственных и духовных ценностей, в единстве обучения с воспитанием.
3. Тесная связь применения положений здорового образа жизни, оздоровительной физической культуры и других средств укрепления здоровья с пониманием их сущности.
4. Регулярное практическое применение средств физической культуры, физической подготовки для достаточной компенсации ограниченной двигательной активности в профессиональной деятельности и в быту.
5. Овладение и практическое применение методик медитации, аутотренинга, С-КР, музыкотерапии, арома- и фито воздействий в целях управления и самоуправления психическим состоянием.
6. Соблюдение правил гигиены, оптимального режима труда и отдыха, сна. Акцент на активный отдых, гелиотерапия, водные процедуры, закаливание, безусловное предупреждение и устранение вредных привычек.
7. Оптимальное питание, без переедания, в ряде случаев без опасения ограниченного применения фармакологических средств, особенно естественного происхождения.
8. Регулярный контроль и самоконтроль за своим физическим, психическим, функциональным состоянием.

Освоение здорового образа жизни может рассматриваться как своеобразный учебно-воспитательный процесс. В обучении всегда имеет место передача и усвоение знаний, формирование навыков и умений, развитие каких-либо профессионально важных физических качеств и психических процессов. В воспитании, вслед за передачей и усвоением знаний о каких-либо социальных ценностях, формированием убеждений о важности таких ценностей вырабатываются соответствующие привычки поведения. В нашем случае, это привычки, определяющие здоровый образ жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в выездных школах ЗОЖ, способствовали улучшению психического состояния, или, как отмечали слушатели в беседе, у них появлялось желание «измениться к лучшему». Скажем, что такая направленность присутствует во всех восточных единоборствах, но, глубокое «погружение» занимает много времени (иногда годы). В условиях выездной школы ЗОЖ за 14–20 дней столь позитивные изменения иногда наступали лишь в начальной форме, выражая приближение к здоровому образу жизни, о чем свидетельствовало повышение самооценок психического состояния, работоспособности. Кроме того, наблюдалось снижение АД (макс. и мин.), повышение МПК; улучшение гибкости и координации движений и биологического возраста, который несколько понижался. Снижение массы тела (преимущественно излишнего веса) определилось в ходе выездов во все климатические зоны. Близкие показатели определились и в отношении окружности талии.

Хорошо зарекомендовали себя школы ЗОЖ, проводимые со студентами НГУФКСиЗ им П.Ф. Лесгафта для приобщения их к здоровому образу жизни, подготовки нового тренерского состава в особой среде, отличной от привычной, городской. Студенты НГУФКСиЗ им П.Ф. Лесгафта проходили практику в школах ЗОЖ, получая хороший опыт работы с людьми разных возрастов. К концу школы практиканты самостоятельно вели занятия, справляясь с преподаванием на вполне удовлетворительном уровне.

#### *Заключение.*

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать разносторонний многоуровневый комплекс условий труда и быта, способствующий сохранению и укреплению здоровья, позитивного физического и психического состояния, работоспособности, положительной социальной активности; роста продолжительности жизни, профессионального долголетия. ЗОЖ осуществляется путем: уяснения сущности здоровья; обеспечения личной гигиены; занятиями физической культурой, обеспечивающими необходимый двигательный режим, противостояние гипокинезии, гиподинамии; усвоения общей культуры поведения с предупреждением деструктивных конфликтов; исключения вредных привычек (зависимости от алкоголя, наркотических средств и др.), различных биологических и социальных излишеств; своевременным восстановлением функциональной реактивности органов и систем организма после физических и психических нагрузок; стремлением к утверждению нравственных, духовных и эстетических ценностей и др.

Положения ЗОЖ тесно связаны с понятиями валеологии, экологии, качества жизни, стиля жизни, характеристиками здоровья, физического, психического, функционального состояний и др.

Качество жизни зависит преимущественно от социально-экономической обстановки в стране, благосостояния ее граждан, образования, здравоохранения, юриспруденции, системы управления государством и рядом других социальных, политических компонентов. ЗОЖ, хотя и связан со всем вышеназванным, но еще в большей мере определяется факторами психологическими, положениями валеологии, связанными больше с индивидуальными свойствами, личной культурой отдельного конкретного человека, его мировоззрением, отношением к физической культуре, спорту, индивидуальным отношением к вопросам личной гигиены, сохранению здоровья, развитию

волевых качеств, позволяющих предупреждать вредные привычки, устранять их. В содержание здорового образа жизни могут также быть включены вопросы целенаправленной адаптации к сложным, экстремальным условиям труда и обитания, в частности, к пребыванию в среднегорье (наличие гипоксии); передвижениям в пустыне (жара и жажда); к различным стрессогенным воздействиям (предупреждение развития эмоционального стресса) в профилактических целях, если в предстоящей профессиональной деятельности или в быту воздействие таких факторов будет иметь место.

Освоение ЗОЖ может проходить в различных социальных системах, на основе общечеловеческих ценностей. Ему можно способствовать организацией фитнеса, специальных школ ЗОЖ, центров здоровья и других гуманитарных учреждений. В то же время, важно отметить, что проблемы ЗОЖ нередко оказываются вне поля зрения представителей медицины, педагогики, психологии и других гуманитарных областей знания. Недооценка возможностей ЗОЖ противостоят ограничению двигательной активности, вредным привычкам, различным излишествам, способствует росту числа заболеваний, снижению общей продолжительности жизни и профессионального долголетия, психическому истощению, эмоциональному выгоранию и другим социальным недугам.

#### *Список использованных источников*

1. Амосов, Н.М. Алгоритм здоровья (Научные основы жизни человека. Организация труда и отдыха, питания. Как сохранить здоровье на многие годы) / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003. – 222 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы в изучении высшей нервной деятельности / П.К. Анохин // Проблемы высшей нервной деятельности. – М.: Изд-во ВМН СССР, 1949. – С. 9–128.
3. Давиденко, Д.Н. Социальные биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебник / Д.Н. Давиденко. – СПб.: БПА, 2001. – 366 с.
4. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
5. Маришук, Л.В. Качество жизни как показатель профессиональной успешности лиц экстремальных профессий стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов // Вопросы физического воспитания и спортивной подготовки студентов: сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физ. воспитания и спорт БГУ / Бел. гос. ун-т; отв. ред. С.В. Макаревич. – Минск, 2003. – С. 30–36.
6. Петленко, В.П. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота. – Т.1: Валеология и мудрость здоровья / В.П. Петленко. – СПА: ООО «Оракул», 1996. – 360 с.
7. Платонова, Т.В. Медитация как один из способов здорового образа жизни / Т.В. Платонова, Е.В. Князева // Вестник психотерапии. – 2007. – № 23 – С. 99–101
8. Платонова, Т.В. Оздоровительные системы древневосточной культурной традиции / Т.В. Платонова – СПб. СПбГУФК, 2008 – 67 с.
9. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья / Т.В. Платонова – СПб. Гос ун-т физ культуры им П.Ф. Лесгафта, 2008. – 70 с.
10. Платонова, Т.В. Школа здорового образа жизни Программы оздоровительной тренировки / Т.В. Платонова, Д.Н. Гаврилов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 96 с.

11.05.2012



## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ

<b>Баскакова А.П., Хроменкова Е.В., Борщ М.К.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	4
<b>Бондарь А.И., Филипович Л.В.</b> СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ МЕТКОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ)	11
<b>Боровский С.В.</b> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ	16
<b>Ветошкина Э.В., Рукавицина С.Л.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ АРТИСТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК	22
<b>Виноградов В.Е.</b> АНАЛИЗ АРСЕНАЛА ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	26
<b>Ганопольский В.И., Соловых Т.К., Даниличева, Е.А.</b> СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЕ И РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИПЯТСКОГО ПОЛЕСЬЯ	33
<b>Ганопольский В.И., Соловых Т.К., Даниличева Е.А., Пищулина Л.В.</b> СПОРТИВНЫЕ МАРШРУТЫ ВОДНОГО ТУРИЗМА В ПРИПЯТСКОМ ПОЛЕСЬЕ	38
<b>Гришанова Н.В., Якуш Е.М.</b> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	45
<b>Демко Н.А., Воропай М.К., Горешнякова Н.Н.</b> МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	50
<b>Забогонская А.Н., Мельник Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИЕЙ	54
<b>Заколотная Н.Д.</b> РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КАК ПРОГНОЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ОЛИМПИАДЕ В ЛОНДОНЕ	60
<b>Ковель С.Г.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	67
<b>Маришук В.Л., Маришук Л.В., Козыревский А.В.</b> О МЕТОДИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ	72

<b>Маришук Л.В., Платонова Т.В.</b> К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	79
<b>Мартусевич Н.О., Кондратенкова Е.А., Борисов О.Л.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕБНЫМИ ВИДАМИ СПОТА НА ПОКАЗАТЕЛИ ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ	85
<b>Морозов О.С., Маринич В.В.</b> ПРОБЛЕМА ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАТИВНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	89
<b>Осадчая Н.С.</b> ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С ПОМОЩЬЮ ВИДЕОЗАПИСИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ	95
<b>Парамонова Е.С., Парамонова Н.А., Глазько А.Б.</b> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	100
<b>Рудницкий В.И., Сучков А.К.</b> РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА (НА ПРИМЕРЕ АГРАРНОГО ВУЗА)	109
<b>Хроменкова Е.В.</b> ПУЛЬСОВАЯ СТОИМОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В КОМБИНИРОВАННОМ ВИДЕ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ	115
<b>Юспа Т.В., Планида Е.В., Оксенюк А.Ю.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБЩЕГО ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ И КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ- БИЛЬЯРДИСТОВ	123
<b>Якуш Е.М.</b> ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ	128
<b>ПРОБЛЕМЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>	
<b>Анистратова И.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНГЕНТОВ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	134
<b>Борщ М.К., Хроменкова Е.В., Асташова А.Ю.</b> СУММАРНАЯ ЭМГ КАК КРИТЕРИЙ ДОЛГОСРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПЯТИБОРЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	138
<b>Гонестова В.К.</b> ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ СИСТЕМНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОК	144
<b>Иванова Н.В.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИ- СТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГО- ТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ	149
<b>Концевая К.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ	155

Научное издание

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ  
НИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Основаны в 2006 году

Выпуск 11

Под общей редакцией  
Николая Генриховича Кручинского  
Ответственный секретарь: Л.Н. Цехмистро

Компьютерная верстка: О.Н. Плешкун  
Оформление обложки: Е.В. Плясунова

Подписано в печать 20.08.2012.  
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. 38,13 л. Уч.-изд. 23,56 л. Тираж 300 экз. Заказ 127.

Издатель:

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь.

ЛИ №02330/0131994 от 30 июня 2012 г.

Пр-т Победителей, 105, 220020, Минск.

Полиграфическое исполнение:

Государственное учреждение  
«Республиканский учебно-методический центр  
физического воспитания населения»

ЛИ №02330/04994008 от 08.01.2009.

Ул. Игнатенко, 13, 220035, Минск.