



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ТУРИЗМА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Сборник научных статей

Минск
РИВШ
2013

УДК 613:796

ББК 51.204:75

3 46

Рекомендовано

советом факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка (протокол № 4 от 27 декабря 2012 г.)

Редколлегия:

кандидат педагогических наук, доцент А. Р. Борисевич (отв. ред.);

кандидат филологических наук, доцент М. М. Круталевич;

кандидат педагогических наук (РФ) Н. В. Сизова;

кандидат биологических наук, доцент Н. Г. Соловьева;

кандидат педагогических наук, доцент С. Я. Юранов

3 46

Физическое воспитание молодежи: достижения теории и практики физического воспитания, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редколл. А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2013. – 332 с.

ISBN 978-985-500-616-0.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются подходы, методы и перспективы решения проблем оздоровления молодежи. Предложены пути совершенствования физического воспитания, формирования потребностей и интересов молодежи в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются различные аспекты подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется преподавателям, ученым-теоретикам, аспирантам, магистрантам, студентам, работникам системы образования.

УДК 61-057.87

ББК 51

ISBN 978-985-500-616-0

© Оформление. ГУО «Республиканский институт высшей школы», 2013

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БГПУ И ПУТИ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

Круталевич М.М., Балай А.А., Макаренко В.А.
г. Минск, Беларусь

The article presents the problem of preservation and strengthening of health of students. The resources are allocated educational space for the maintenance of a healthy way of life of the student

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи всегда была в центре внимания не только медиков, но и иных специалистов (психологов, педагогов, социологов, биологов), в том числе и специалистов физической культуры, спорта и туризма. Многими исследователями обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи (А.М.Гендин, Г.А. Кураев, Л.А. Петровская и др.), исследуется влияние различных факторов на формирование здоровья и здорового образа жизни студентов (Э.Л.Диси, Т.А.Иванова, В.В. Пономарев и др.), изучаются иные аспекты данного направления. Тем не менее, некоторые вопросы этой проблемы до сих пор остаются крайне актуальными. Причем в последнее время наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающая смещение акцента из сферы медицины в педагогику [2, с. 16].

В Беларуси особого внимания заслуживает тот факт, что, несмотря на пристальное внимание государства к здоровью подрастающего поколения, ситуация с физическим здоровьем молодежи практически не меняется, отсутствует положительная тенденция к его улучшению. Более того, отмечается увеличение процента студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Правда, некоторые ученые объясняют такой факт не только ухудшением здоровья молодежи вообще, а более современной, по сравнению с предыдущим периодом, системой диагностики болезней. Тем не менее, сравнительный анализ итогов прохождения медицинского освидетельствования студентов БГПУ первого курса набора 2010 и 2011 годов яркое подтверждение сказанному. В этой связи удивительно, что и некоторые студенты факультета физического воспитания (ФФВ) имеют отклонения в состоянии здоровья. Однако, по заключениям медицинских комиссий учеба по специальностям (направлениям специальности) «Физическая культура» им не противопоказана. На рис. 1 представлена информация по распределению этих студентов по медицинским группам.

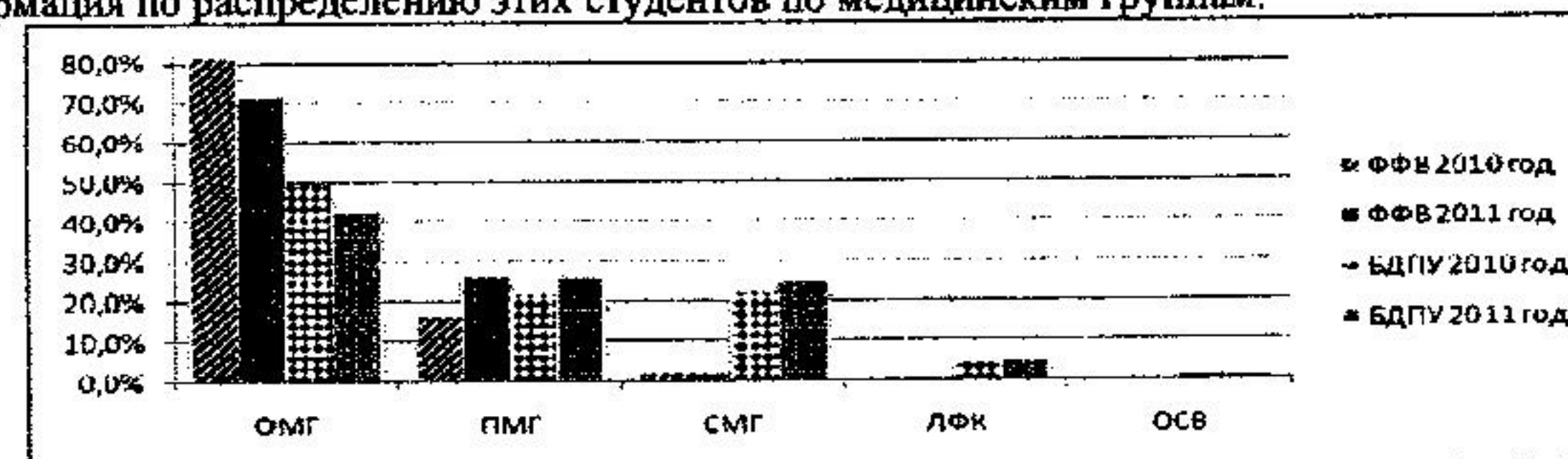


Рис. 1 Распределение студентов БГПУ I курса по медицинским группам

Из диаграммы видно, если по университету в 2010 году к основной медицинской группе относилось 49,6% студентов (по ФФВ – 81,4%), то в 2011 году соответственно – 42,5% и 71,7%; все остальные соответственно в 2010 и 2011 гг.: к подготовительной – 21,8% (ФФВ – 16,5%) и 25,9% (ФФВ – 26,0%), специальной медицинской – 22,2% (ФФВ – 1,7%) и 25,3% (ФФВ – 1,7%), к группе ЛФК – 5,2% (ФФВ – 0,4%) и 5,1%, освобождены от занятий – 1,2% и 1,2% (ФФВ – 0,6%). Настораживает в данном случае сравнительно большой процент (27,4% и 30,4%) студентов, отнесенных к специальной медицинской группе и группе ЛФК. Все они имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья.

велосипеде и др.). Одним из самых простых и доступных средств являются оздоровительный бег и ходьба.

Анализ рабочих программ применяемых в учебном процессе различных специальностей показал, что аэробная беговая подготовка является одной из частей каждой из них. В одних программах она применяется эпизодически (весной при подготовке к сдаче контрольных нормативов), в других, - как дополнительная профилактика и лечения различных заболеваний, оздоровления и общей подготовки (группы СМО).

Поэтому совершенствование методики применения средств и методов подготовки имеет не только важное теоретическое, но и практическое значение для улучшения качества и эффективности проведения учебного процесса.

Следует отметить что, эффективность занятий с использованием средств подготовки зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей студента, состояния его здоровья и физической подготовленности, а главное, от того, правильно осуществляется выбор и используются эти упражнения.

Учитывая неоднородность контингента студентов. Они относятся к основному подготовительному и специальному отделению, имеют разный уровень физической функциональной подготовленности. Нами было разработано четыре вида программ: подготовительное и специальное отделения направляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и различные заболевания. Для этих студентов было разработано программы состоящие из ходьбы, ускоренной ходьбы и переменного бега (ускоренный и медленный бег на отрезках от 200 до 300 м). Для студентов основного отделения было разработано два вида программ, включающих в себя ускоренную ходьбу переменного бега и равномерный бег на длинные дистанции. Каждая программа включала в себя упражнения, средства и методы, а также контрольные показатели, достижение которых является основанием перехода от одного этапа к другому или от одной программы к другой.

Практика показывает, что учебные занятия с использованием средств подготовки наиболее часто проводятся осенью или весной и зависит от погодных условий. Поэтому программы были адаптированы к использованию их на беговых дорожках велотренажерах.

В связи с тем, что обследование студентов проводится с 20 сентября по 20 октября учебные занятия начинаются с 1 сентября, необходимо было, разработать простой и информативный метод оценки состояния организма или его основных систем. Такой метод был создан, что позволило выбирать для студента тот или иной вид нагрузки аэробной программы.

Изучение литературных данных показало, что оценить состояние сердечно-сосудистой системы можно по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). Поэтому непосредственно перед учебным занятием у студента определялось исходное (начальное состояние) показатели ЧСС. Согласно полученным в результате многолетних исследований данным, пульс в покое у студентов колеблется в очень широких диапазонах от 60—70 до 100 уд/мин. Нормальный пульс встречается у 20—30 % студентов. Поэтому, при выборе нагрузки той или иной программы необходимо, прежде всего, ориентироваться на показатели рабочего пульса. Рабочий пульс рассчитывался по формуле: $(220 - \text{возраст}) \times 0.75$ - исходный. Например, у 20 летнего студента, перед занятиями ЧСС в покое 60 уд/мин. Рассчитываем рабочий пульс. Он равен: $220 - 20 = 200$; $200 \times 0.75 = 150$; $150 - 60 = 90$ уд/мин. По полученным данным, разминка или легкая нагрузка (например, 20 приседаний за 30 секунд) приводят к увеличению ЧСС на 40 — 50 уд/мин. Поэтому, согласно приведенной таблице, данный студент может использовать только гимнастические упражнения, оздоровительную ходьбу, а в отдельных случаях силовые упражнения.

В процессе проведения исследований, мы пришли к заключению, что в зависимости от исходных показателей ЧСС, можно разделить на 4 группы

каждой группе соответствуют свои показатели рабочего пульса, уровень физической подготовленности (УФП) и перечень рекомендуемых видов физических упражнений, в том числе и тот или иной вид программ аэробной подготовки (табл. 1).

Таблица 1. Выбор видов физических упражнений в зависимости от исходного состояния ЧСС занимающегося

Группа	Пульс в покое	Рабочий пульс	Уровень физ. подготовленности	Виды упражнений
	70 уд/мин	90 уд/мин	отличный	Все виды оздоровительной тренировки
	80 уд/мин	80 уд/мин	хороший	Оздоровительная ходьба и переменный бег. Все виды физических упражнений.
	90 уд/мин	70 уд/мин	удовлетворительный	Ходьба (оздоровительная), комплексы гимнастических упражнений, дыхательные и силовые (корректирующие) упражнения
	100 уд/мин и выше	60 уд/мин	не удовлетворительный	Допускаются только ходьба легкие гимнастические и дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка

Использование метода оценки состояния сердечно-сосудистой системы студента непосредственно перед учебными занятиями, а также применение разработанных нами программ аэробной подготовки показало, что в конце учебного года (май) в группах отмечалось: улучшение состояния сердечно-сосудистой системы (снижение частоты сердечных сокращений в покое и после дозированной нагрузки); нормализовалось артериальное давление; увеличивалась жизненная емкость легких (ЖЕЛ); положительные сдвиги отмечались в самочувствии, физической и умственной работоспособности.

Апробированный вариант использования разработанных нами программ аэробной подготовки может быть успешно применен как в учебном процессе групп СМО и основного учебного отделения, так и в учебной практике физической культуры других вузов.

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ОТДЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ СВОЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ОСВОЕНИЮ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Середин А.А.
г. Минск, Беларусь

Educational process as a whole system. Preparedness of students for future career development

Анализ концепций профессиональной подготовки будущих специалистов для сферы физической культуры и туризма и сложившаяся определенная практика профессиональной подготовки в высшей школе предполагают выяснение некоторых аспектов, связанных с определением профессиональных ценностей как при поступлении в вуз, так и характером их возможной трансформации в процессе учебы, что может сказываться на развитии рынка труда.

Вполне естественным было бы считать, что рынок труда в любой сфере, в том числе и в сфере физической культуры и туризма, успешно может функционировать при наличии достаточного количества хорошо подготовленных и мотивированных специалистов в разных направлениях деятельности. Количественные показатели дипломированных специалистов в настоящее время, наверно, удовлетворяют почти все направления рынка труда. В то же время, практически постоянно упоминается неудовлетворенность качеством профессиональной подготовленности и, в определенной степени, несоответствие

сформированных профессиональных ценностей по окончании вуза предъявляемым к современным специалистам. Безусловно, в разных направлениях профессиональной деятельности были, есть и будут специалисты, уровень подготовки которых отвечает самым высоким требованиям. Однако, такого уровня специалисты определяют не общее состояние той или иной сферы, а только верхнюю границу функционирования. Само по себе это является естественным, но в любом учреждении, на предприятии и т.д. также естественными являются требования к профессиональной подготовленности всех специалистов, на которых возлагается исполнением своих функциональных обязанностей.

Для формирования профессиональных ценностей у будущих специалистов физической культуры и туристической индустрии необходимо рассматривать процесс обучения как целостную систему, в которой некоторыми из основных факторов являются:

1) мотивационный фактор, характеризующий наличие у будущего специалиста стремления к освоению профессиональных знаний и склонность заниматься этой деятельностью. Важным компонентом при этом является сохранение мотивации для освоения профессии на протяжении всего периода обучения в вузе;

2) ценностный фактор, обуславливающий формирование у студентов профессиональных ценностей, расширение кругозора и повышение уровня способности правильно оценивать свои возможности в принятии самостоятельных решений, ориентироваться в выборе основных приоритетов профессиональной деятельности;

3) факторы, определяющие уровень физической подготовленности, позволяющие будущему специалисту оптимально использовать профессиональные знания, умения и навыки, приобретенные или усовершенствованные в процессе обучения в вузе;

В 2011-2012 учебном году на кафедре теории и методики физической культуры и спорта им. М.Танка было проведено пилотное анкетирование среди студентов, а также педагогических наблюдений, которые позволили обозначить некоторые тенденции в субъективных оценках студентами своих восприятий в готовности к освоению будущей профессии, а также желания и способности реализации себя в работе. В опросе приняло участие около 200 студентов 1, 4 и 5 курсов факультета физического воспитания, из которых около 20% были студентами бюджетной, а остальные платной формы получения образования. В подавляющем большинстве студенты 1 курса отмечают, что, по их мнению, уровень их физической подготовки высокий или достаточный для освоения спортивной педагогических дисциплин или совершенствования по отдельному виду спорта. При этом далеко не у всех студентов их результаты тестов по физической подготовке при поступлении в университет адекватны их субъективной оценке своего уровня. На выпускных курсах (4 и 5 курсы) у части студентов (около 30%) происходит некоторая переоценка уровня своей физической подготовленности, когда такой уровень отмечается как недостаточный или невысокий.

Если на первом курсе около 90% студентов отмечают, что они предполагают работать по специальности после окончания университета, то на выпускном курсе мнение по этому вопросу несколько трансформируется. Наверно, пока невозможно на данном этапе исследования сделать определённые выводы о факторах, которые влияют на желание некоторой части студентов работать в будущем по специальности. Однако, предварительный анализ анкет в совокупности с выборочной проверкой текущей успеваемости студентов по итогам сессий позволяет сделать предварительные выводы. Студенты 1 курса оценивают уровень своей общеобразовательной подготовки в основном как достаточный или выше среднего (около 80% опрошенных). За период учёбы в университете у определённой части студентов возникают определённые затруднения в освоении некоторых учебных дисциплин, что обуславливается различными причинами, как объективного, так и субъективного характера. Так, например, в процессе обучения часть студентов объективно не могут в силу своего недостаточного уровня общеобразовательной подготовки в достаточной степени освоить некоторые учебные дисциплины, что указывает на их неадекватную первоначальную

субъективную оценку по этому вопросу. Это в определённой степени снижает их мотивацию к учёбе, приводит к пропуску части занятий и установлению собственной планки при сдаче экзаменов на минимальном уровне. Определённая часть такого контингента студентов к выпускному курсу формирует для себя убеждение, связанное с нежеланием работать в будущем по специальности. Отмечая некоторые трудности с освоением отдельных учебных дисциплин, более 93% студентов выпускного курса в целом удовлетворены как содержательной составляющей всего учебного процесса, так и равномерным количественным распределением часов по различным учебным дисциплинам. В то же время около 20% студентов отмечают, что их заинтересованность в изучении той или иной учебной дисциплины определяется в значительной степени таким субъективным фактором, как личностная характеристика преподавателя. В определённой степени, по мнению части студентов, на их заинтересованность к изучению какой-либо учебной дисциплины существенное влияние оказывает профессионализм преподавателя, его способность интересно, доходчиво и творчески раскрывать преподаваемую учебную дисциплину, умение правильно организовывать учебный процесс.

Хотя на выпускном курсе часть студентов не предполагает работать по специальности, почти все студенты высказывают мнение о своей подготовленности в профессиональном плане к работе. Часть студентов в своём нежелании работать в будущем по специальности отмечает неудовлетворённость материальным фактором, о чём на предыдущих курсах они или не задумывались или не знали.

Дальнейшее исследование объективных и субъективных факторов, определяющих готовность к освоению будущей профессии и возможности её реализации в практической сфере может в определённой степени позволить корректировать учебный процесс с целью оптимизации подготовки специалистов в сфере физической культуры и туристической индустрии.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ АДАПТИРОВАННОСТИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

Скриган Г.В., Радыгина В.В.
г. Минск, Беларусь

The level and degree of a harmonicity of physical development of students of girls of the first year of training of faculty of special education are investigated, is established the group of risk on intensity of adaptive processes

Физическое развитие человека понимают как состояние, представленное совокупностью структурных и функциональных свойств, определяющих физическую работоспособность организма, запас его физических сил [1, с. 22]. Определение уровня и гармоничности физического развития входит в комплексную оценку состояния здоровья у детей и молодежи. Показатели его можно рассматривать в качестве критерия адаптированности к условиям окружающей среды. Изменение социальных и бытовых условий студентов с началом обучения в вузе требует приспособления к ним, процесс адаптации отражается на морфофункциональных показателях физического развития.

Цель – определить уровень и степень гармоничности физического развития студенток первого курса. Изучены показатели физического развития студенток факультета специального образования, полученные в октябре–ноябре 2012 года. В анализ включены материалы обследования 97 девушек: среди них 17-летних – 30,9%, 18-летних – 63,9%, 19-летних – 3 и 20-летних – 2 студентки. Возраст 17–20 лет относится к юношескому периоду онтогенеза и характеризуется завершением формирования органов и систем. К окончанию периода организм выходит на уровень функционирования характерный для периода зрелости. Доля минчанок в выборке составила 28,4%, оставшуюся часть представили иногородние девушки, у которых комплекс факторов, повышающих напряжение организма,

КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ	165
<i>Лопатик Т.Н.</i> МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	167
<i>Лошаков М.В., Драчевский В.В.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК У ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ	169
<i>Макаренко В.А., Войнило С.В., Козут А.М.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК	174
<i>Малахов С.В.</i> ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ЭНТРОПИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ	175
<i>Мальшичева Н.Л., Витошкина З.М., Желнерович В.Г.</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН 18-30 ЛЕТ В ПОКАЗАТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	178
<i>Мархоцкий Я.Л., Цыркунова Г.М.</i> ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ОСНОВА ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	181
<i>Меликидзе К.Ш., Степанян А.А.</i> ПРИНЦИПЫ СОЦИАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ I КУРСА БФ БГЭУ	183
<i>Мурзинков В.Н.</i> ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, БЛИЗКИХ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ	185
<i>Мурзинков В.Н.</i> БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	187
<i>Новик Г.В., Хорошко С.А.</i> АНАЛИЗ ДИСПАНСЕРНОГО УЧЕТА СТУДЕНТОВ	190
<i>Новик Г.В., Мазепа С.В., Хорошко С.А.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ РУФЬЕ	192
<i>Овсянкин В.А., Масловская Ю.И.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА	194
<i>Овсянкин В.А., Масловская Ю.И.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ	195
<i>Огородников С.С., Козут А.М.</i> ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	197
<i>Панова Е.В., Краселев В.Ю.</i> БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ – ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	198
<i>Пауков Ю.Н., Войнило С.В., Игнатович Д.А.</i> ВНЕДРЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	200
<i>Пауков Ю.Н., Треско С.А., Котловский А.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДОИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	202
<i>Петровская О.Г., Камыда Д.Е.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	205
<i>Пильсть А.Т., Драчевский В.В., Черва А.В.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ	207
<i>Поляков Г.В., Круталевич О.П., Хорошилова Т.В.</i> ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ СТУДЕНТАМИ	

РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ	210
<i>Прищета И.М.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	212
<i>Резвицкая Л.В., Левчук О.К., Азарова Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	214
<i>Ровдо Т.В., Лысый Б.В.</i> ПРОЯВЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРАХА У СТУДЕНТОВ	215
<i>Рудницкая Ю.Г., Соловьёва Н.Г., Кабакович О.М.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	218
<i>Сабо М.А.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	221
<i>Сазонова А.В.</i> К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	224
<i>Сазонова А.В., Кириченко А.Л., Богданова Н.Л.</i> К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	226
<i>Сазонова А.В., Богданова Н.Л., Кириченко А.Л.</i> МОНИТОРИНГ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	228
<i>Сак Ю.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	230
<i>Самусева Н.В.</i> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ	231
<i>Свитин В.Ф., Иванов А.В., Емельяничук В.С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБНОЙ ПОДГОТОВКИ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА И ХОДЬБЫ)	233
<i>Середин А.А.</i> СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ОТДЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ СВОЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ОСВОЕНИЮ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ	235
<i>Скриган Г.В., Радыгина В.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ АДАПТИРОВАННОСТИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ	237
<i>Слободняк Е.Н.</i> АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	239
<i>Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ	242
<i>Смольский С.М., Соница Н.В., Шкиленок В.С.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	244
<i>Соколов В.А., Фатхи Али Бишени, Бен Юсов Ибрагим Мохаммед</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЕЕ СТИМУЛИРУЮЩИЕ	247
<i>Соколов В.А., Фатхи Аль Бишени, Бен Юсов Ибрагим Мохаммед</i> ОТДЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ НА ОСНОВЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	248
<i>Соколов В.А., Соловцов В.В., Бризинский Г.З.</i> РОЛЬ МАССАЖА И САМО-	