

ISSN (Online) 2414-0244

2019. №2 (13)

**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА,  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

HEALTH, PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS



Барнаул

---

Издательство  
Алтайского государственного  
университета  
2019

**Учредитель: Алтайский государственный университет (АлтГУ)**

**Главный редактор:**

Дугнист Петр Яковлевич, доц. АлтГУ (Барнаул, Россия)

**Ответственный редактор:**

Романова Елена Вениаминовна, к. филос. н., доц. АлтГУ (Барнаул, Россия)

**Научные редакторы:**

Н. В. Пац, к. м. н., доц. Гродненский гос. мед. ун-т (Гродно, Белоруссия)

О. А. Макунина, к. б. н., доц. Уральский гос. ун-т физ. культуры (Челябинск, Россия)

Г. М. Аванесян, д. психол. н., проф. Ереванский гос. ун-т (Ереван, Армения)

Todorka Valkova Petrova, PhD. Institute of Food Preservation and Quality (Plovdiv, Bulgaria)

Е. В. Ушакова, д. филос. н., проф. Алтайский гос. мед. ун-т (Барнаул, Россия)

А. А. Гераськин, к. п. н., доц. Омский гос. техн. ун-т (Омск, Россия)

**Редакционная коллегия:**

Judit Korkáné Plachy, Doctor of Philosophy, University of Miskolc Faculty of Health Care (Budapest, Hungary)

Enkhjargal Badraa, Vice provost for Foreign affairs and External relationship, Khovd State University Khovd province (Ulan Bator, Mongolia)

С. Т. Кохан, к. м.н., проф., засл. врач России. Забайкальский гос. ун-т (Чита, Россия)

В. В. Бабиенко, д. м.н., проф. Одесский национальный мед. ун-т (Одесса, Украина)

Т. А. Ботагариёв, д. пед. н., проф. Актюбинский рег. гос. ун-т им. К. Жубанова (Актюбинск, Казахстан)

А. Е. Зимбули, д. филос. н., проф. Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

Л. Г. Климацкая, д. м.н., проф. Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева (Красноярск, Россия)

В. А. Кузьмин, к. пед. н., доц. Военно-инженерный институт СФО (Красноярск, Россия)

Л. А. Асмолова, к. пед. н., проф. Восточно-Казахстанский гос. техн. ун-т им. Д. Серикбаева (Усть-Каменогорск, Казахстан)

М. Д. Кудрявцев, д. м. н., проф. Сибирский федеральный ун-т, Сибирский гос. ун-т науки и технологий им. М. Ф. Решетнева (Красноярск, Россия)

В. Л. Крайник, д. пед. н., проф. Алтайский гос. пед. ун-т (Барнаул, Россия)

А. П. Седых, д. филол. н., проф. Белгородский гос. нац. исслед. ун-т (Белгород, Россия)

Ю. П. Денисенко, д. б. н., проф. Набережночелнинский гос. пед. ун-т (Набережные Челны, Россия)

О. М. Казакова, к. ф. н., проф. АлтГУ (Барнаул, Россия)

Е. П. Врублевский, д. пед. н., проф. Гомельский пед. ун-т (Гомель, Белоруссия)

Н. З. Кайгородова, д. психол. н., проф. АлтГУ (Барнаул, Россия)

Е. В. Новичихина, к. пед. н., доц., проф. РАЕ. АлтГУ (Барнаул, Россия)

Н. А. Ульянова, к. пед. н., доц. АлтГУ (Барнаул, Россия)

Д. В. Белоуско, к. пед. н., доц. АлтГУ (Барнаул, Россия)

© Алтайский государственный университет, 2019

URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

---

УДК 796.01

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Яковлев Анатолий Николаевич**

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры ФЗОЖ. Полесский государственный университет. Пинск, Беларусь. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

**Яковлева Марина Анатольевна**

Смоленский государственный университет. Смоленск, Россия. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

## SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF MOTOR ACTIVITY AMONG SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

**Yakovlev Anatoly Nikolaevich**

Polesky State University. Pinsk, Belarus. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

**Yakovleva Marina Anatolyevna**

Smolensk State University. Smolensk, Russia. E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

**Следует цитировать / Citation:**

*Яковлев А. А., Яковлева М. А.* Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 2 (13). — С. 103–109. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

*Yakovleva F. N., Yakovleva M. A.* Scientific and methodological aspects of the formation of motor activity among schoolchildren and students in the process of physical education and sports activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 103–109 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 13.02.2019

Принято к публикации / Accepted 16.03.2019

**Аннотация.** Рассматриваются аспекты иррационального и рационального с точки зрения восприятия будущего в юношеском возрасте в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Формирование двигательной активности школьников и студентов в современной системе физического воспитания зависит от уровня сформированных социокультурных ценностей, которые оказывают влияние на педагогический процесс воспитания физической культуры личности.

Авторами статьи предлагаются инновационные здоровьесберегающие и телесно формирующие педагогические технологии физкультурно-спортивной деятельности, которые позволяют формировать новые представления о «теле» и «телесности» человека. Несмотря на большое количество научных публикаций до сих пор не в полной мере освещены социально-философские вопросы воспитания личности в условиях влияния внешней среды, которая предъявляет высокие требования к функционированию как социальных институтов, так и отдельной личности. Здоровый стиль жизни до настоящего времени остается в большей степени декларативным лозунгом, а теоретические познания не становятся тем «локомотивом», который позволяет осуществить «окультуривание» тела. Авторы предприняли попытку систематизировать общие признаки педагогического процесса, который в условиях интеграционных механизмов в Российской Федерации и Республике Беларусь должен найти достойное воплощение в физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов.

Наиболее слабым направлением является реализация сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности различных групп населения, где деятельность спортивных объектов учреждений образования остается неэффективной в силу различной ведомственной принадлежности, что отрицательно сказывается на формировании двигательной активности у школьников и студентов.

Авторы акцентируют внимание на условиях эффективного функционирования спортивных комплексов в контексте сопутствующих видов услуг и сервиса в объектах учреждений образования. «Окультуривание» тела не встроено в социокультурный ряд «особых» отношений, продиктованных условиями установления нового социального порядка в Европе, где уровень развития физических качеств, главным образом выносливости, скоростно-силовых способностей определяет успешность личности как таковой в социуме, так и статус страны на международной арене (по результатам международных соревнований высокого ранга). Решение проблемы обеспечения доступности сервисных услуг для воспитания физических качеств у студенческой молодежи должно ориентироваться на уровень, при котором личность адаптирована к стрессовым ситуациям и «встроена» в социум как «совершенная модель» функционирования живых систем. Для решения обозначенных выше проблем в обществе необходимо изменить в системе образования концептуальные подходы к процессу формирования ценностных ориентаций школьников, студентов в контексте проблемы «телесности» человека (единство природы и человека).

**Ключевые слова:** двигательная активность, физкультурно-спортивная деятельность, мотивация, «тело», «телесность».

**Summary.** The article discusses the aspects of the irrational and rational in terms of the perception of the future in adolescence in the process of physical education and sports activities.

The process of formation of the motor activity of schoolchildren and students in the modern system of physical education depends on the level of the formed socio-cultural values that influence the pedagogical process of education of the physical culture of the individual.

The authors of the article propose innovative health-saving and body-forming pedagogical technologies of physical culture and sports activities, which will allow to form new ideas about the “body” and “physicality” of a person. Despite the large number of scientific publications, the socio-

philosophical issues of educating a person under the influence of the external environment, which places high demands on the functioning of social institutions and the person, are not fully covered. A healthy lifestyle to this day remains to a greater extent a declarative slogan, and theoretical knowledge does not become the “locomotive” that allows for the “cultivation” of the body.

In this article, the authors attempted to systematize the common features of the pedagogical process, which, in the context of integration mechanisms in the Russian Federation and the Republic of Belarus, should find a worthy embodiment in the physical education and sports activities of schoolchildren and students. The weakest direction is the implementation of the recreational and sports services of various groups of the population, where the activities of sports facilities of educational institutions remain ineffective due to different departmental affiliations, which adversely affects the formation of physical activity among schoolchildren and students.

The authors of the article emphasize the conditions for the effective functioning of sports complexes in the context of related types of services and facilities of educational institutions. “Cultivating” the body is not built into the sociocultural range of “special” relationships dictated by the conditions for establishing a new societal order in Europe, where the level of development of physical qualities, mainly endurance, speed-power abilities, determines the success of an individual as such in society, and the status of a country in the international arena (according to the results of international competitions of high rank). The solution to the problem of ensuring the availability of services for the education of physical qualities among students, should focus on the level at which an individual is adapted to stressful situations and is “embedded” in society as “a perfect model of the functioning of living systems. To solve the above problems in society, it is necessary in the education system to change the conceptual approaches to the process of the formation of value orientations of schoolchildren and students in the context of the problem of human “physicality” (the unity of nature and man).

**Keywords:** physical activity, physical culture and sports activities, motivation, “body”, “physicality”.

**Актуальность.** Укрепление здоровья школьников и студентов Республики Беларусь и Российской Федераций отражает состояние интеграционных механизмов на основе достижений науки и практики [1].

Однако ученые Республики Беларусь (РБ) и Российской Федерации (РФ) утверждают, что в последние годы наблюдается снижение уровня физического развития и физической подготовленности школьников, студентов (В. А. Коледа, В. А. Медведев, Г. И. Нарский, А. Г. Фурманов, Е. А. Масловский, В. П. Губа, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров, В. К. Бальсевич и др.).

Возникла необходимость в условиях интеграционных процессов образования Республики Беларусь и Российской Федерации выйти на новый качественный уровень, чтобы выдерживать конкуренцию как в организации учеб-

ного процесса, так и в обеспечении «телесного здоровья» на всех этапах онтогенеза [2, с. 27–28; 3, с. 75–78; 4, с. 90–94].

Изучение рационального и иррационального в юношеском возрасте (15–20 лет) наиболее сложно в силу высокого уровня интеллектуального развития, сформированного на основе ментального опыта и проявления индивидуальности. «Я-образ» приобретает черты самоопределения в жизненных планах, т. е. «устремление» в будущее, указывает на переход личности к следующему этапу — взрослости, познание «себя» через ощущения собственного тела происходит в условиях психологического аспекта [5, с. 246–256].

В исследовании принимали участие студенты в возрасте от 16 лет до 21 года, обучающиеся в Смоленской академии профессионального образования и Полесском государственном университете (Пинск, Республика Беларусь).

В понимании перечисленных терминов до сих пор не удалось охарактеризовать личностную организацию времени (психологического, физического, социокультурного, исторического) [6, с. 212; 7, с. 16–21].

В новом столетии изменился образ жизни человека — это высокий темп современной жизни, требующий внутренней гармонизации человека (духовной, психической и физической). Двигательная активность определяет успешность личности, так как связана с умственной и производственной деятельностью в обществе. Необходимо иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания. «Построение» индивидуально-типологических телесно-двигательных характеристик сопряжено с особенностями высшей нервной деятельности и телосложением, функциональными возможностями учащихся и студентов учреждений образования [8, с. 864; 9, с. 274–277].

В силу наличия противоречий в системе физического воспитания: несоответствие двигательной активности биологической потребности организма, возрастно-половым и гигиеническим нормам, несовершенному нормативно-правовому компоненту (проблемы антропологии, психолого-педагогические направления в педагогике не сопряжены с реальной действительностью, наблюдается несогласованность между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии). Биологический фактор (постоянство внутренней среды организма) и влияние внешней среды, а также мотивация создают те условия, при которых происходит трансформация новых представлений о «теле» и «телесности» человека. Процесс адаптации организма представляет собой механизм взаимодействия человека и среды обитания, где его характеристики рассматриваются в динамике [10, с. 237–247; 11, с. 7–14].

**Результаты и их обсуждение.** По нашему мнению, приоритетным направлением в исследовании является формирование интеллектуального потенциала личности средствами физкультурно-спортивной деятельности на основе процессов, происходящих в централь-

ной нервной системе (ЦНС), где двигательный опыт обобщается и трансформируется в «модель» новых «живых движений, которые выходят на новый уровень благодаря сложным процессам адаптации. Интеграция в условиях экономических потрясений значительно возрастает, а вместе с этим и значимость системы образования, которая указывает нам на поиск инновационных решений, при которых педагогическая модель наиболее эффективно встраивается в социум. Это необходимо использовать в полной мере для улучшения качества жизни, снятия стрессовых состояний, повышения работоспособности, «встраивания» в модель успешной личности.

Необходима научная систематизация морфологических особенностей, соматотипирования и функциональных показателей под влиянием физических нагрузок, биомеханических характеристик и психолого-педагогических показателей. В контексте изучения психологических особенностей школьников и студентов нами представлен фрагмент исследований (см. табл. 1).

Таблица 1 составлена из четырех столбцов. В столбцах 1 и 2 указаны порядковый номер и код испытуемых. В третьем столбце шкалы указаны результаты теста смысло-жизненных ориентаций Л. А. Леонтьева. Также этот столбец разделен на 6 подстолбцов (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь, общий показатель осмысленности жизни). В столбце 4 представлен выявленный уровень общего показателя осмысленности жизни. Данные исследования можно подтвердить результатами: низкий уровень (28%); средний уровень (68%); высокий уровень (4%).

В эксперименте принимали участие учащиеся лица Полесского государственного университета (n = 20).

Наличие учебных программ по физическому воспитанию позволяет обратить особое внимание на вариативный компонент. С этой целью были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Члены КГ (n=20) строго придерживались нормативных требований по физической культуре, в ЭГ (n = 20) де-

вушки наряду с этими требованиями дополнительно занимались стретчингом (растяжкой). Форма занятий физическими упражнениями оправдана с позиций медико-биологического и эмоционального сопровождения двигательной активности суточным данным гипокине-

зии и гиперкинезии. Развитие физических качеств в процессе онтогенеза имеет различные показатели, где максимальные показатели зависят от возрастно-половых особенностей. В студенческой среде дефицит суточной потребности в движениях составляет 50–70% (табл. 2).

Таблица 1

**Результаты смысложизненных ориентаций (по Л. А. Леонтьеву), полученные обучающимися Смоленской академии профессионального образования**

№ п/п	Код испытуемого	Шкала						Уровень осмысленности жизни
		Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля жизнь	Общий показатель осмысленности жизни	
1	101	17	29	18	12	21	76	Низкий
2	102	20	14	13	13	16	62	Низкий
3	103	23	29	22	17	30	94	Средний
4	104	34	32	26	21	36	109	Средний
5	105	30	25	24	21	32	92	Средний
6	106	22	29	25	20	27	93	Средний
7	107	32	32	30	16	34	102	Средний
8	108	31	35	29	21	39	113	Средний
9	109	23	29	17	22	29	90	Средний
10	110	20	32	21	20	19	92	Средний
11	111	31	29	32	24	33	109	Средний
12	112	32	32	30	20	31	105	Средний
13	113	32	26	24	18	28	96	Средний
14	114	29	30	23	19	29	98	Средний
15	115	25	27	23	19	25	87	Низкий
16	116	23	16	20	14	22	75	Низкий
17	117	27	23	20	21	22	84	Низкий

Таблица 2

**Ориентировочные нормы двигательной активности (по А. Г. Сухареву, 1972)**

Возрастная группа	Число локомоций, тыс. раз	Примерный километраж	Продолжительность работы (мышечные усилия, час)
Девушки (15–17 лет)	20–25	15,0–20,0	3,6–4,8

Сравнительный анализ рейтинга популярности отношения студенток (в Беларуси) к развитию конкретных мышечных групп выявил следующие особенности. Подавляющее преимущество в их значимости в развитии силовых способностей приходится на наиболее крупные мышечные группы: мышцы живота и поясничной области (соответственно от 77,9 до 88,1% и от 65,8 до 79,3%), затем респонденты отметили ягодичные мышцы (соответственно 68 и 66,6%).

Респонденты особо выделяют среди мышечных ансамблей мышцы, которые обслуживают голеностопный сустав (от 43,7 до 49,1%). На остальные мышечные группы, в частности, мышцы передней и задней поверхности бедра и мышцы сгибатели и разгибатели голени, девушки обращают меньше внимания (соответственно от 33,9 до 44,1% и от 26,8 до 40,2%).

Выявлена структура интересов студенток в выборе средств силовой подготовки, кото-

рая предполагала изучение четырех вариантов средств общего и специального воздействия, а именно: средства комплексного воздействия (ритмическая гимнастика, гидроаэробика, круговая тренировка); средства избирательного воздействия (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка); средства гармоничного воздействия на скелетную мускулатуру (атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, гиревой спорт); средства регионального и локального воздействия с использованием резиновых жгутов и амортизаторов; блочных устройств; веса партнера и небольших отягощений, гантелей; гимнастической стенки и гимнастической скамейки; матов и ковриков; лазаний, перелезаний, подтягиваний.

**Выводы.** Деятельностно-аксиологический подход в юношеском возрасте как понимание иррационального и рационального является основой для разработки интегративной педагогической модели. Высокий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности имеют 28% испытуемых. У 32% тестируемых выявился средний уровень индекса общей жизненной удовлетворенности; 40% имеют низкий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности.

Высокий уровень выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация) имеют 81%; выраженность установки — должествование в отношении себя (77%); иррациональной установки (должествование в отношении других) — 43%. По шкале «самооценка и рациональность мышления» это 43%; 24% имеют высокий уровень наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность). Средний уровень имеют: 75% — шкала «фрустрационная толерантность»; 57% по шкале «самооценка и рациональность мышления»; также средний уровень выявлен у 57% по шкале «должествование в отношении дру-

гих»; 23% выраженности наличия иррациональной установки (должествование в отношении себя); 19% выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация). Низкий уровень выраженности наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность) имеют 2%.

Комплексные исследования дополнены данными, полученными в ходе психолого-педагогического тестирования и материалов лаборатории лонгитудинальных исследований Полесского государственного университета, которые представляют интерес для тренера и спортсмена, имеют строго закрытый статус.

Правительства России и Беларуси уделяют первостепенное внимание развитию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг как одного из путей развития массового спорта и других спортивно-оздоровительных услуг по месту жительства.

Все это требует комплексного и системного подхода, несмотря на определённую стагнацию материального производства, сегодня отмечается устойчивый рост спроса на комплекс услуг со стороны разных групп населения (меняются концептуальные аспекты), в контексте предпочтений и идентификации системы ценностей клиента.

Применение стретчинга (растяжки) — основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, путь к оздоровлению. Необходимо постоянное обновление научно-методической документации (учебных планов, программ, учебных пособий, методических рекомендаций), обеспечивающих процесс дидактических нововведений, педагогических технологий, акцентированных на междисциплинарных исследованиях при сохранении этики и целостности спортивной деятельности и специфики использования уроков аэробики, стретчинга, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб., 2001. 300 с.
2. Доброхотова Ю. В. Статусы профессиональной идентичности у старшеклассников и студентов // Молодые ученые — в нашей новой школе : материалы XI межвузовской научно-практической конференции с международным участием. М., 2012. С. 27–28.



3. Иванов В. Д., Райн М. А. Проблемы уголовно-правового регулирования ответственности за причинение вреда здоровью или смерти при занятиях спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 3. С. 75–78.
4. Иванов В. Д. Международное право в сфере допингового контроля // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 4. С. 90–94.
5. Кроник А. А., Головаха Е. Н. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000. С. 246–256.
6. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М., 1972. 212 с.
7. Талызов С. Н. Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 3. С. 16–21.
8. Фрейджер Р., Фейдимер Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб., 2002. 864 с.
9. Яковлев А. Н., Яковлева М. А. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 274–277.
10. Яковлев А. Н. и др. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в условиях функционирования образовательных учреждений // Современные образовательные технологии: педагогика и психология : монография. Кн. 15. Новосибирск, 2015. С. 237–247.
11. Ярушин С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 1. С. 7–14.

## REFERENCES

1. Abul'khanova K. A., Berezina T. N. 2001. Vremya lichnosti i vremya zhizni. Sankt Peterburg, 300 s. (in Russian).
2. Dobrokhotova Yu. V. 2012. Statusy professional'noi identichnosti u starsheklassnikov i studentov. Molodye uchenye — nashei novoi shkole. Materialy XI Mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. Moscow. S. 27–28 (in Russian).
3. Ivanov V. D. 2016. Problemy ugovolno-pravovogo regulirovaniya otvetstvennosti za prichinenie vreda zdorov'yu ili smerti pri zanyatiyakh sportom. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. T. 1, 3. S. 75–78 (in Russian).
4. Ivanov V. D. 2016. Mezhdunarodnoe pravo v sfere dopingovogo kontrolya. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. T. 1, 4. S. 90–94 (in Russian).
5. Kronik A. A., Golovakha E. N. 2000. Psikhologicheskii vozrast lichnosti. Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov. Sankt Peterburg. S. 246–256 (in Russian).
6. Leont'ev A. N. 1972. Problemy razvitiya psikhiki. Moscow. 212 s. (in Russian).
7. Talyzov, S. N. 2016. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. T. 1, 3. S. 16–21 (in Russian).
8. Freidzher R., Feidimer D. 2002. Lichnost': teorii, eksperimenty, uprazhneniya. Sankt Peterburg, 864 s. (in Russian).
9. Yakovlev A. N., Yakovleva M. A. 2016. Kreativnost' kharaktera i osobennosti fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti v sisteme integratsionnogo obrazovatel'nogo protsessa Respubliki Belarus' i Rossiiskoi Federatsii. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 10 (140). S. 274–277 (in Russian).
10. Yakovlev A. N. 2015. Tekhnologii fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti v usloviyakh funktsionirovaniya obrazovatel'nykh uchrezhdenii. Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii: pedagogika i psikhologiya : monografiya. Kniga 15. Novosibirsk. S. 237–247 (in Russian).
11. Yarushin S. A. 2016. Pedagogicheskoe obespechenie formirovaniya zdorov'ya studentov. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. T. 1, 1. S. 7–14 (in Russian).

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Твердохлеб Е. Ф.</i> Поле понятий «психосоматическая система» и «психосоматические упражнения» .....	3
<i>Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.</i> Видоизменения образа жизни молодого человека: здоровый, нездоровый и манипулятивный.....	14
<i>Белуско Д. В.</i> Делегирование индивидуализирующих функций обучающемуся в контексте зеркальной индивидуализации .....	25
<i>Гурьев С. В.</i> Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе.....	32
<i>Голубничая Г. И.</i> Аналитическая оценка режимных моментов учащихся начальной школы.....	39
<i>Мищенко Н. Ю.</i> «На экологической тропинке здоровья!»: организация и проведение интегрированных занятий по физической культуре в условиях дошкольного образования .....	45
<i>Sifi Belkacem, Zabchi Nor Eddine, Mokrani Djamel</i> Level of health awareness (physical activity, dietary habits) and its sources among teachers of secondary education .....	65

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

<i>Цэндсүрэн С., Хонгорзул Т., Гансүх Ч., Эрдэнэбаяр Н., Цэнд-Аюуш Д., Батбаатар Г., Нямбаяр Д., Цогтсайхан С.</i> Результаты иммунофенотипирования лейкоцитов периферической крови у доноров крови в свете концепции о человеческой конституции в монгольской медицине .....	72
<i>Пац Н. В., Исаева Е. А., Циуля Р. О.</i> Современные дезинфицирующие средства, используемые в лечебно-профилактических учреждениях города Гродно и риски для здоровья медицинских работников, контактирующих с ними .....	82
<i>Саргош О. Д., Четверикова О. П., Катрушов А. В.</i> Гигиеническое нормирование школьной мебели как составляющая парадигмы профилактики нарушения осанки ребенка .....	91
<i>Катрушов А. В., Катрушова Л. А., Саргош О. Д.</i> Психогигиеническое сопровождение адаптации студентов при межгосударственной образовательной миграции .....	97

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

<i>Яковлев А. Н., Яковлева М. А.</i> Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности .....	103
<i>Агишев А. А., Фатеев И. С.</i> Корреляция мощности и уровня гемоглобина для формирования спортивного результата.....	110
<i>Воробьев В. Ф., Полетаева В. А.</i> Суставная гимнастика как средство улучшения техники выполнения движений детьми с нарушением слуха.....	121
<i>Мудриевская Е. В.</i> Обоснование целесообразности и эффективности использования гимнастических упражнений йоги в физическом воспитании студентов .....	130
<i>Столбов А. Н., Пластинина В. Б.</i> Влияние баскетбола на выполнение нормативов ГТО.....	138
<i>Томилин К. Г.</i> СПА и Велнес: оздоровительная эффективность технических видов водной рекреации.....	144

<i>Звягина Е. В., Шептицкая А. В., Сайфутдинов С. В.</i> Реализация программы «Здоровый образ жизни» (на примере слета отличников России) .....	156
<i>Романова Е. В., Дугнист П. Я., Enkhjargal Badraa, Труевцева Е. А., Перегудова Т. М.</i> Природные и культурные ресурсы Горного Алтая как основа для организации экскурсионно-познавательного туризма .....	163
<b>ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ, НАПРАВЛЯЕМЫХ В ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» .....</b>	<b>174</b>



**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА,  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**HEALTH, PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS**

Научный периодический журнал

2019 № 2 (13)

Редактор Л. И. Базина  
Подготовка оригинал-макета О. В. Майер  
Оформление обложки Ю. В. Плетнева

Подписано к использованию 22.05.2019.  
Формат 60x84/8. Усл.-печ. л. 21,4.

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997.  
Издательство Алтайского государственного университета  
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66