

Министерство образования Республики Беларусь

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

Сборник научных статей «ЗДОРОВЬЕ-2015» Брест, Беларусь



БРЕСТ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)

Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ-2015

Сборник
научных статей

Брест 2015

УДК 37.015.31:796(082)

ББК 74.200.55я43

С 56

Редколлегия:

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор);
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич;
кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор В.Ю. Давыдов;
доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа

С 56 Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Издательство БрГТУ, 2015. – 356 с.

ISBN 978-985-493-351-1

В сборник включены научные статьи, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии и Польши на V Международной научно-практической конференции «Здоровье-2015».

Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников, студентов и взрослых, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, проблемам физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы статей предназначены инструкторам и преподавателям дошкольных учреждений, школ, вузов, оздоровительных и реабилитационных центров, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)

ББ К 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-351-1

© Издательство БрГТУ, 2015

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Резюме. В статье показана необходимость использования модельных характеристик, основанных на антропометрических данных сильнейших 15-тилетних спортсменов, в процессе отбора в гребле на байдарках и каноэ. Разработка модельных характеристик гребцов различного возраста и пола позволит оптимизировать процесс отбора, а также создать условия для успешной тренировки и достижения высоких результатов на соревнованиях.

Характеристики физического развития гребцов помогут тренеру в отборе адекватных методов тренировки и распределении спортсменов на группы в зависимости от их природных задатков и способностей.

Ключевые слова: модельные характеристики, спортивный отбор, гребля, антропометрические измерения

Summary. The article shows the need for the use of model characteristics based on the anthropometric data of the strongest 15-yearold athletes in the process of selection in canoe sprint. The development of model characteristics of the rowers of different ages and genders will optimize the process of selection and orientation and create the conditions for a successful training and achievement of good results at the competitions.

The characteristics of physical development of the rowers will help the coach in the selection of appropriate methods of training and differentiation of the athletes into groups according to their in born abilities and in the process of formation of the crews for team boats.

Key words: model characteristics, sport selection, canoe sprint, anthropometric measurements

Введение. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов юных квалифицированных спортсменов [1].

В теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал по отбору перспективных спортсменов [2]. Построению новой педагогической методологии сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств [3].

Различные технологии спортивного отбора предложили В.Н. Платонов [4] и В.Ю. Давыдов [5], Л.П. Сергиенко [6]. Однако, несмотря на имеющиеся многочисленные данные, проблема отбора наиболее талантливых людей как самостоятельное направление находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в ДЮСШ, а также прогнозирование их будущих результатов являются неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса [7].

Поиск спортивно одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с этапным анализом развития морфофункциональных особенностей конкретного человека. О.М. Шелков с соавторами [8] предлагает следующие принципы выявления одаренных детей:

1) комплексный характер диагностики разных сторон поведения и двигательной деятельности ребенка в соответствии с половозрастными особенностями развития;

2) длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [9].

Проблема совершенствования спортивного отбора остается одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Поиск одаренных спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки [10]. Все выше-

изложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы отбора в гребле на байдарках и каноэ оставались предметом постоянного внимания специалистов.

Цель исследования заключалась в совершенствовании системы отбора в гребле на байдарках и каноэ с использованием антропометрических методов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие гребцы на байдарках и каноэ 15-тилетнего возраста, квалификации: от первого разряда до кандидата в мастера спорта и имеющие стаж занятий спортом 5–6 лет. Всего было обследовано 246 спортсменов. Из них 165 юношей и 81 девушка. У испытуемых измерялись следующие антропометрические показатели: длина (см) и масса тела (кг); обхват грудной клетки (см); ширина плеч (расстояние (см) от левого до правого большого бугра плечевой кости); длина туловища (исходное положение – сидя на полу, измеряется расстояние (см) от пола до остистого отростка VII шейного позвонка); размах рук (исходное положение – стоя спиной к стене, измеряется расстояние (см) между кончиками пальцев правой и левой руки); длина и ширина стопы (см).

Результаты и обсуждение. Опираясь на объективные критерии отбора, тренеру легче найти новичков с теми качествами, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. При этом тренеру приходится использовать контрольные упражнения и нормативы, чтобы при первоначальном отборе избежать субъективных оценок.

Известно, что исключительно важный первоначальный отбор осуществляется во время врачебного обследования. Это обследование ведется по трем основным показателям: состояние здоровья, функциональные возможности и физическое развитие. Проведение подобной диагностики позволяет быстро отобрать из большого числа новичков будущих спортсменов – каноистов или байдарочников.

Специфические соматические типы гребцов различаются по трем показателям, которые обуславливают эффективность гребли (длина туловища, длина руки и ширина плеч). В связи с этим, можно выделить три типа: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами.

Однако встречаются и другие типы юных гребцов: длинный – высокое туловище, длинные руки; широкий – широкие плечи, длинные руки; короткий – руки и туловище короткие.

Все вышеперечисленные типы спортсменов, различающиеся по своим индивидуальным характеристикам, требуют со стороны тренера точного определения техники гребли:

а) длинный тип – эффективность гребли обуславливается соотношением руки – туловище. Спортсмен с длинными руками и туловищем имеет воз-

возможность достичь хороших результатов. Разница между длиной руки и туловища составляет приблизительно 23–24 см у юношей и 24–25 см у девушек;

б) широкий тип – эффективность гребли зависит от способности спортсмена разворачивать туловище. Большой разворот туловища, длина рук до 80 см для юношей и 75 см для девушек являются показателем хорошей эффективности гребли;

в) короткий тип – недостаточная длина туловища и рук компенсируется высоким темпом гребли (120–140 гребков в минуту в байдарке и 45–50 – в каноэ).

Приведенная классификация типов спортсменов позволяет определить зависимость между физическим развитием юных гребцов (юношей и девушек) и эффективностью гребли.

Следовательно, наиболее информативными показателями зависимости природных задатков и перспективности юного гребца являются:

- рост и вес спортсмена, как основные антропометрические показатели;
- длина вытянутой вперед руки, что говорит о длине проводки в воде;
- длина опущенной вниз руки говорит о возможной глубине погружения лопасти весла и определяет большее или меньшее сопротивление ее воде;
- ширина плеч (является показателем, по которому можно определить мышечную силу новичка);
- длина и толщина ног (особенно в байдарке они должны быть короткими и худыми, т.к. не играют особой роли в выполнении гребка).

Анализ основных параметров тотальных размеров тела 15-летних юношей-гребцов на байдарках и каноэ представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Основные антропометрические показатели юношей гребцов 15-летнего возраста

Антропометрические показатели	Юноши, каноэ (n = 68)	Юноши, байдарка (n = 97)
	M±m	M±m
Длина тела, см	175,8±2,4 **	178,2±4,5 **
Масса тела, кг	67,1±2,34 *	71,3±3,59 *
Обхват грудной клетки, см	88,2±3,67	91,5±5,55 **
Ширина плеч, см	40,9±0,98	42,3±1,84
Длина туловища, см	54,6±0,73 **	53,2±2,59 **
Длина руки, см	77,4±3,63	79,2±4,10
Ширина стопы, см	9,7±0,62	9,6±0,85
Длина стопы, см	25,4±4,92	24,18±6,09
Длина, сидя руки вверх, см	146,2±4,9	144,7±5,4
Размах рук, см	184,8±9,2 **	185,7±8,6 **
Длина, сидя до 7-го позвонка, см	65,5±4,03	64,8±3,13

Примечание: t – критерий Стьюдента, * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

При сопоставлении показателей антропометрического обследования (таб. 1), выявлено, что наибольшие значения длины тела отмечены у гребцов на байдарках ($178,2 \pm 4,5$ см), наименьшие – у гребцов-каноистов ($175,8 \pm 2,4$ см). Различия как у байдарочников, так и у каноистов достоверно значимы ($p \leq 0,05$). Масса тела наибольшая отмечена у гребцов на байдарках ($71,3 \pm 3,59$ кг). Наименьшие значения массы тела отмечены у каноистов ($67,1 \pm 2,34$ кг), что составило разницу в весе примерно 4,2 кг. Различия достоверны ($p \leq 0,01$). Наиболее информативными, по нашему мнению, оказались показатели, отражающие длину туловища и размах рук обследуемых гребцов мужского пола. Так, у юношей, занимающихся греблей на каноэ, длина туловища и размах рук составила в среднем $54,6 \pm 0,73$ см и $184,8 \pm 9,2$ см, а у их сверстников – байдарочников соответственно – $53,2 \pm 2,59$ см и $185,7 \pm 8,6$ см. Различия у юношей по данным показателям оказались достоверно значимыми ($p \leq 0,05$). По остальным антропометрическим показателям также были отмечены некоторые различия, однако они оказались статистически недостоверны.

Таким образом, проведенное антропометрическое обследование юношей 15-летнего возраста выявило, что для гребли в байдарке важно иметь высокий рост (178–180 см), массу тела от 70 до 74 кг, длинное туловище (53–55 см) и размах рук в среднем от 185 до 190 см. У юношей гребцов на каноэ наиболее важными антропометрическими показателями оказались длина тела (175–177 см), масса тела (67–69 кг), длина туловища (54–57 см), размах рук (180–188 см) и обхват грудной клетки (87–90 см). В таблице 2 представлен анализ основных параметров тотальных размеров тела 15-летних девушек-гребцов на байдарках и каноэ.

Таблица 2 – Основные антропометрические показатели девушек гребцов 15-летнего возраста

Антропометрические показатели	Девушки, каноэ (n = 18)	Девушки, байдарка (n = 63)
	M $\pm$ m	M $\pm$ m
Длина тела, см	163,5 $\pm$ 3,5 **	168,1 $\pm$ 2,3 **
Масса тела, кг	63,2 $\pm$ 2,75	62,3 $\pm$ 3,25
Обхват грудной клетки, см	88,6 $\pm$ 3,86 **	88,2 $\pm$ 2,31 **
Ширина плеч, см	37,5 $\pm$ 1,8	38,8 $\pm$ 2,35 **
Длина туловища, см	49,3 $\pm$ 4,62 **	49,5 $\pm$ 3,8 **
Длина руки, см	75,6 $\pm$ 3,52 **	74,1 $\pm$ 3,25 **
Ширина стопы, см	8,9 $\pm$ 1,85	8,7 $\pm$ 2,05
Длина стопы, см	23,3 $\pm$ 2,63	23,5 $\pm$ 1,76
Длина, сидя руки вверх, см	135,3 $\pm$ 5,7 **	137,2 $\pm$ 6,30 **
Размах рук, см	174,2 $\pm$ 7,46 *	176,4 $\pm$ 6,23 **
Длина, сидя до 7-го позвонка, см	60,7 $\pm$ 3,59 **	62,5 $\pm$ 3,51 **

Примечание: t – критерий Стьюдента, * - $p \leq 0,01$; ** - $p \leq 0,05$

При анализе показателей антропометрического обследования девушек (таблица 2), выявлено, что у каноисток и байдарочниц значения длины тела отмечены соответственно $163,5 \pm 3,5$ см и $168,1 \pm 2,3$ см. Различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$). При этом длина тела байдарочниц больше длины тела каноисток в среднем на 4–5 см. В то время как масса тела каноисток и байдарочниц примерно одинакова и составляет соответственно $63,2 \pm 2,75$ кг и $62,3 \pm 3,25$ кг. Разница составила в среднем 1 кг. Различия не достоверны ($p > 0,05$). Что касается остальных антропометрических показателей девушек, то следует отметить, что наиболее информативными, по нашему мнению, оказались данные, отражающие длину туловища и размах рук обследуемых байдарочниц и каноисток. Так, у девушек, занимающихся греблей на каноэ, длина туловища и размах рук составила в среднем $49,3 \pm 4,62$ см и $174,2 \pm 7,46$ см соответственно. У девушек, занимающихся греблей на каноэ байдарках, данные показатели составили соответственно в среднем $49,5 \pm 3,8$ см и $176,4 \pm 6,23$ см. У девушек обеих групп различия показателей статистически значимы ($p \leq 0,05$).

Таким образом, проведенное антропометрическое обследование девушек 15-летнего возраста выявило, что для гребли в байдарке важно иметь: длину тела 168–170 см; массу тела равную 62–65 кг; длину туловища 49–52 см; размах рук 175–180 см.

У девушек–каноисток наиболее важными антропометрическими показателями оказались: длина тела 163–166 см; масса тела 63–65 кг; длина туловища 49–53 см; размах рук 170–179 см; длина вытянутой вперед руки 75–78 см.

Проведенное обследование юношей и девушек 15-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ позволило сформировать своеобразную модель гребца, основанную на показателях антропометрического характера и определить специфические соматические типы гребцов: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами. Данные типы спортсменов, различающиеся по своим индивидуальным характеристикам, требуют определенного подхода при постановке техники выполнения гребка, а также при комплектовании командных экипажей в гребле на байдарках и каноэ. Такая классификация принесет несомненную пользу тренерам, поскольку позволяет оценить уровень эффективности гребли и дальнейшие возможности ее повышения посредством применения более рациональной техники, соответствующей антропометрическим характеристикам спортсмена.

Выводы. 1. Разработана модель гребца, основанная на показателях антропометрического характера, а также определены специфические соматические типы спортсменов 15-летнего возраста, занимающихся греблей

на байдарках и каноэ, которые рекомендуется учитывать при отборе в греблю и для формирования экипажей в командных лодках.

2. Наиболее информативными антропометрическими показателями у юношей каноистов 15-летнего возраста явились длина и масса тела, размах рук и длина туловища. У юношей-байдарочников – длина и масса тела, размах рук, обхват грудной клетки и длина туловища.

3. У девушек-каноисток наиболее информативными показателями явились длина тела, обхват грудной клетки, размах рук и длина туловища, сидя на полу до 7-го позвонка. У девушек-байдарочниц – длина тела, обхват грудной клетки, ширина плеч, длина туловища, длина руки и длина, сидя, руки вверх.

Список литературы

1. Апариева, Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ : учеб. пособие / Т.Г. Апариева. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 25 с.

2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

3. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие / В.П. Губа. – М. : ТЕРРА-СПОРТ, 2003. – 208 с.

4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для ин-тов физ. культуры / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера : автореф. дисс. ... докт. биол. наук. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова. – 2002. – 40 с.

6. Сергиенко, Л.П. Современные технологии спортивного отбора / Л.П. Сергиенко // Спорт и здоровье : сб. первого межд. науч. конгресса, 9–11 сент. 2003 г. / Л.П. Сергиенко. – СПб., 2003. – С. 75.

7. Мелихова, Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора / Т.М. Мелихова // Теор. практ. физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 19–20.

8. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О.М. Шелков [и др.] // Теор. практ. физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.

9. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

10. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте : монография / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2000. – 112 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Krzyńska S. Biblioterapia w kontekstach edukacji społecznej.....	3
Rodziewicz-Gruhn J., Gersiewicz A. Charakterystyka porównawcza wymiarów ciała dziewcząt i chłopców z Polski i Białorusi w wieku 7–10 lat w świetle badań realizowanych w latach 1999-2005.....	8
Rodziewicz-Gruhn J., Pilis W., Drozdek-Małołepsza T. Wpływ miejsca zamieszkania na uczestnictwo studentów w zajęciach sportowo-rekreacyjnych i turystyce.....	16
Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski A. Niedobór i nadmiar masy ciała a sprawność fizyczna chłopców ze wschodniej polski.....	26
Wąsik J., Ortenburger D., Rodziewicz-Gruhn J. Taekwondo and the selected elements of children's and youth's lifestyle.....	31
Wasiluk A., Wilczewski A. Saczuk J. Nadwaga i otyłość wśród dorosłych mieszkańców Białej Podlaskiej.....	36
Wilczewski A., Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski R. Trendy sekularne w budowie somatycznej dzieci i młodzieży ze wschodniej polski a zdrowie.....	41
Аринчина Н.Г., Дунай В.И., Сидоренко В.Н., Малецкая В.П. Особенности чувства юмора и состояние здоровья студентов.....	49
Боковец Ю.В. Проблемы управления организацией физкультурно-оздоровительной деятельностью (УОФОД) и пути их решения через модель УОФОД.....	54
Бугаевский К.А. Анализ индивидуальных особенностей менструального цикла у студенок специальной медицинской группы с пониженными и повышенными значениями индекса массы тела.....	59
Бугаевский К.А. Особенности ряда антропометрических показателей у студенок специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях адаптивной физической культурой.....	64
Бугаевский К.А. Практические аспекты физической реабилитации при апоплексии яичника.....	69
Бушева Ж.И., Бушева Е.Б. Индивидуальные различия двигательной активности юных волейболисток младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города.....	74
Власенко Н.Э. Антропологический подход в процессе мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста.....	78
Власов Е.А., Воробьева Е.В. Особенности профессионального здоровья студентов в техническом вузе.....	83
Герасевич А.Н. Проблемы подготовки научных кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта для обеспечения работы специализированных факультетов региональных вузов.....	87
Герасевич А.Н., Крамаренко А.В., Пархоц Е.Г. Возрастные особенности показателей ВСР у школьников с ослабленным здоровьем в процессе обучения.....	93
Герасевич А.Н., Козырева О.В. Теоретическое обоснование процесса физического воспитания детей в санаторном детском саду.....	101
Голенко А.С., Чепелевич В.О. Координационные способности юных футболистов..	109
Гордиевская Т.В., Носар В. Об особенностях латерализации функций мозга младших школьников гимназии г. Пружаны.....	115
Горская И.Ю., Петрова Д.Д., Баймакова Л.Г. Повышение психофизической адаптации студентов физкультурного вуза к учебной деятельности.....	117

Гурбо Т. Л. Влияние отдельных демографических факторов на особенности физического развития школьников (на примере г. Миоры Витебской области).....	122
Гуткина Т.Е., Торба Т.Ф., Бображ В.В. Здоровый образ жизни молодёжи: его компоненты и пути формирования.....	127
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пловцов.....	133
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н., Лейман Д.Ю., Клочко Н.В. Факторная структура двигательного режима и питания при занятиях оздоровительной фитнес-аэробикой студенток разных конституциональных типов.....	137
Добрынина Л.А. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние основных функциональных систем беременных женщин во II триместре.....	142
Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Особенности состояния здоровья курящих девушек.....	146
Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю. Антропометрические данные в спортивном отборе в гребле на байдарках и каноэ.....	151
Загrevский В.И., Иванчиков Н.В. Визуализация техники спортивных упражнений средствами компьютерной графики.....	158
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Глебик И.И., Каштелян З.И. Технология развития гибкости у юных дзюдоистов.....	162
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Березявка И.В. Темпы роста показателей скоростных способностей хоккеистов в возрасте 7–17 лет.....	165
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Свитич С.Р. Показатели объема нагрузки силового характера бегунов на короткие дистанции.....	168
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Якубович С.К., Каштелян З.И. Особенности физического развития хоккеистов 13–16 лет.....	170
Зиновьев А.Н., Холод Ю.Е. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни подростков средствами физического воспитания.....	173
Зуева Е.Н. Ценностные ориентации у юношей и девушек старшего школьного возраста.....	178
Калинина И.Н. Динамика уровня качества жизни женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	183
Ковалёва О.А., Чуглазова А.М., Миклуш Т.А., Бернадская Д.А. Оценка функционального состояния дыхательной системы подростков.....	187
Козырева О.В., Герасевич А.Н., Удалова М.Ю. Проблема профессиональной подготовки кадров для оздоровительно-реабилитационной деятельности.....	192
Козырева О.В., Еремин Д.Н. Повышение эффективности физической реабилитации детей младшего школьного возраста со вторичным коксартрозом в условиях бассейна.....	195
Коломейцев М.Г. Формирование культуры ответственного и безопасного репродуктивного поведения молодежи в системе педагогического образования (на примере студентов педвуза).....	199
Колыско А.Н. Влияние социальной рекламы на формирование здорового образа жизни.....	203
Крол А.М. Психология здорового образа жизни в условиях учебного заведения закрытого типа.....	208
Куланина Н.Ю., Попов С.Н. Комплексная программа ОФК с широким использованием тренажеров для продления ремиссии у лиц с шейным остеохондрозом позвоночника.....	211

Кучерова А.В. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию школьников в условиях инновационного развития национальной системы образования Республики Беларусь.....	216
Кучерова О.Ю. Укрепление опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы средствами пилатеса на занятиях по физической культуре.....	222
Линдт Т.А. Физическое развитие хоккеистов подросткового и юношеского возраста...	226
Максимова Л.С., Федорова Ю.В., Кузьмин В.А. Проблемы реабилитации и рекреации различных групп населения.....	230
Михайлова М.Г. Психофизическая реабилитация детей младшего школьного возраста с проявлениями школьной тревожности.....	233
Новикова Т.В. Особенности физической реабилитации детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной деформацией стоп.....	237
Новицкая В.И., Коледа В.А. Методические особенности оценки качества организации физического воспитания студентов.....	241
Ножка И.А. Анализ уровня физической подготовленности студенток педагогических специальностей в контексте сохранения репродуктивного здоровья.....	246
Остоплец И.Ю., Комаричева Ю.С. Факторы нарушения психического здоровья школьников и пути профилактики.....	248
Павлова Ю.А. Моделирование теоретической структуры качества жизни населения...	253
Пантюк И.В., Гурский В.Е. Оценка субъективного благополучия и уровня психологической безопасности образовательной среды студентов гуманитарного профиля.....	258
Полина Н.И. Динамика функциональных признаков у мальчиков, подростков и юношей Полоцка и Минска в начале XXI века.....	263
Попова И.А., Кулик Ю.В. Формирование технического мастерства легкоатлетов - прыгунов в системе спортивной подготовки.....	268
Попова И. А., Юрина А.С., Хайбуллин Ю.В. Опыт внедрения сдачи норм ГТО в высшей школе как одно из приоритетных направлений развития массового спорта.....	273
Рафикова А.Р. Подходы к созданию здоровьесберегающей среды в пространстве города на примере Республики Беларусь.....	277
Рейт Е.М. Потенциал физической культуры в лично-пространственном развитии детей дошкольного возраста.....	283
Степанов А.П. Детерминация мотивации самооздоровления.....	286
Телюк Н.А. Информационная безопасность в аспекте здорового образа жизни.....	291
Титаренко Я.В., Герасевич А.Н. Половые особенности периферической гемодинамики студентов различных факультетов в состоянии покоя.....	296
Ткаченко С.А., Ермилова В.В. Учебные прыжки в воду как средство коррекции функциональных нарушений осанки у младших школьников.....	300
Трифонов В.В. Роль типов саморегуляции кровообращения в определении гравитационной устойчивости.....	305
Царанков В.Л. Психодиагностические методы в спорте.....	309
Чернявская Н.М., Барышникова М.А. Изучение распространенности курения среди взрослого населения провинциального города.....	312
Шайда А.Г. Здоровьеформирующая технология для работы с младшими школьниками с использованием психотерапевтических методов и средств ароматерапии.....	317
Шайда Н.П., Ивлева А.П. К проблеме формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.....	321

Шамсудинов З.Р., Иванова Н.Л. Поэтапная физическая реабилитация спортсменов с межпозвоночной грыжей.....	325
Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. Анализ проблемы физической подготовки в контексте применения упражнений для оздоровления и спортивного совершенствования.....	328
Шестиловская Н.А. Спортивно-обучающая эстафета как форма освоения навыков безопасности жизнедеятельности.....	333
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Зданевич Г.И., Кононович В.И. Уровень развития физических качеств мальчиков и девочек в возрасте 9–10 лет.....	335
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Курилик М.М., Кононович В.И. Динамика показателей развития общей выносливости у школьников.....	338
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Нестерук Д.С., Березявка И.В. Динамика применения двойного сальто в тренировке женской пары в спортивной акробатике.....	341
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Самойлюк Т.А., Свитич С.Р. Особенности физического развития студенток, специализирующихся в плавании и волейболе.....	343
Шумихина И.И. Оценка адаптивных возможностей регуляторных систем организма у спортсменов под влиянием тренировочного сбора.....	345
Светлой памяти известного ученого и прекрасного человека (профессор З. Йетон)	350
СОДЕРЖАНИЕ	352