

Roczniki Naukowe

**Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku**

2014

**Redaktor Naczelny**

dr Dorota Kozłowska, prof. WSWFiT

Zastępca Redaktora Naczelnego

dr Elżbieta Barańczuk, prof. WSWFiT, dr Krzysztof Ludwik Sobolewski, prof. WSWFiT

Recenzenci i Komitet Wydawniczy

Ryszard Przewęda (Rzeczpospolita Polska)
Napoleon Wolański (Rzeczpospolita Polska)
Vladyslav Barkov (Republika Białoruś)
Iosif Klimovich (Republika Białoruś)
Yauhen Maslouski (Republika Białoruś)
Andrzej Mastalerz (Rzeczpospolita Polska)
Wojciech Ryszkowski (Rzeczpospolita Polska)
Małgorzata Woźniak (Rzeczpospolita Polska)
Elżbieta Huk-Wieliczuk (Rzeczpospolita Polska)
Jan Dębowski (Rzeczpospolita Polska)
Zhurauski Aliaksandr (Republika Białoruś)
Hassan Delbani (Republika Libańska)
Halina Hanusz (Rzeczpospolita Polska)
Tatsiana Morozevich-Shiliuk (Republika Białoruś)
Katarzyna Waszczyńska (Rzeczpospolita Polska)
Andriey Shpakov (Republika Białoruś)
Hanka Delbani (Rzeczpospolita Polska)
Paweł Siemiński (Rzeczpospolita Polska)

Copyright © by Dział Wydawnictw i Publikacji Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białystok 2014

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Na okładce:

ISSN 2081-1063

DTP

Edyta Jurczak, Legartis

Print

Dział Wydawnictw i Publikacji
Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki
15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49
tel. 85 713 15 91, fax 85 713 15 92
e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Теоретико-методологические основания к сохранению физического и «телесного» здоровья и первичной профилактики заболеваний на начальных этапах занятий с детьми легкоатлетическим спортом

Theoretical and methodological bases for the preservation of physical and bodily health and primary prevention of disease in the initial stages of work with children athletics sports

Е.А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор¹,

К.Л. Соболевски, кандидат педагогических наук, доцент², С. Соболевска-Василевска, магистр²,

А.Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент³

¹Полесский государственный университет (ПолесГУ), Пинск, Республика Беларусь,

²Высшая школа физического воспитания и туризма в Белостоке,

³Дальневосточный университет экономики и сервиса, Владивосток, Российская федерация

Аннотация

В статье рассматривается концепция о сохранении физического и «телесного» здоровья на начальном этапе занятий легкой атлетикой и теоретико-методологические предпосылки к их совершенствованию.

Ключевые слова: сохранение здоровья, авторская оценка здоровья, «телесное здоровье», первичная профилактика заболеваний, начальный этап занятий спортом.

Summary

The article discusses the concept of preserving the physical and the “flesh” of health initially athletics and the theoretical and methodological background to improve them.

Key words: the preservation of health, the author’s assessment of health, “physical health”, primary prevention of diseases, the initial stage of sports.

Введение

Едва ли не в каждой работе, касающейся темы «уровень здоровья» и «здоровый образ жизни», присутствует авторская оценка здоровья. Наибольшее их число приходится на понятие «физическое здоровье». В настоящее время для определения «уровня здоровья» (в том числе «физического здоровья») в совокупности с другими параметрами (физическое развитие), заболеваемость, первичная профилактика заболеваний) все чаще прибегают к использованию показателей адаптивности – способность человека менять свое физиологическое, физическое и психологическое функционирование в пределах работы адаптационного потенциала без перехода к грубым компенсаторным изменениям. Если эта способность достаточно развита, то человек легко приспосабливается к новым условиям и, как следствие, сохраняет свое здоровье, а оценка здоровья как динамического процесса позволяет целенаправленно управлять им благодаря своевременной диагностике рисков и внедрению на основе их анализа необходимых корректирующих мер.

В рамках адаптивности, на наш взгляд, должно присутствовать также понятие «телесное здоровье»,

которое меняет свой физический, физиологический, психологический статус, особенно у детей младшего школьного возраста, что является главным аргументом к решению проблемы теоретико – методологического основания к сохранению физического и «телесного здоровья» на начальных этапах занятий спортом.

Для эффективного развития теории физической культуры необходимо уточнение ее базовых, теоретико-методологических основ: объекта и предмета данной теории, ее структуры, понятийного аппарата, взаимосвязи с другими областями научного знания, т.к. с развитием науки и накоплением все большего объема знаний возрастает необходимость их осмысления с позиций системы ценностей (аксиологии) и кинезиологии (науки о движениях) [5, с. 48-50].

Одной из главных проблем современного образования является вопрос о способности раскрыть сущность «телесности», как одной из важнейших составляющих человека в целом и построить стратегию и методологию телесности ее аспектов.

Возникает проблема педагогической рефлексии «телесности» как особого типа целостности человека, имеющей особое бытие и пространственные измерения в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

В проблемное поле современного анализа «телесности» входят вопросы о границах человеческого тела, диалектики внутреннего и внешнего уровней телесности, свободы и детерминированности телесной организации человека в разных типах культур (общей и субкультуры).

В качестве гаранта здоровья на первый план выдвигается адаптивно-развивающая стратегия охраны здоровья детей школьного возраста, которая опирается на фундаментальные междисциплинарные исследования системных регуляторных механизмов, обеспечивающих здоровье человека [3, 4, 6, 8]. Специалистами [8, 9, 11] даже выделены условно факторы, которые определяют здоровье человека и подразделяют на следующие виды: а) *биологические* (возраст, пол, наследственность, тип конституции, темперамент и др.); б) *геофизические* (или природные) – это состояние окружающей среды, температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.); в) *социально-экономические*: условия труда,

учебы, быта, состояния системы здравоохранения, образ жизни и др.); г) *психофизиологические* – факторы, связанные с действием второй сигнальной системы. Для качественной характеристики физического здоровья в основном используют метод Л.Г. Апанасенко [1], основанный на суммарной оценке физического развития, мощности и скорости восстановления после нагрузки кардиореспираторной системы.

Понятийный аппарат «здоровья» существенно расширен специалистами: репродуктивное здоровье [15]; генетическое здоровье [9]; духовное здоровье [13, 14]; социальное здоровье [10, 13, 14]; психическое здоровье [2]; физическое здоровье [4, 6, 8, 9, 11, 12].

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, функциональная диагностика, социологические методы, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, методы математико-статистической обработки эмпирических данных.

Результаты и их обсуждение. Применительно к детям школьного возраста речь также должна идти и о понятии «телесное здоровье», которое на наш взгляд формирует тело человека в разностороннем и соразмерном направлениях. Вопросы о существовании «тела» и «телесности» нашли отражение в античной философии (Аристотель, Гераклит, Платон, Сократ, Эпикур). В ходе развития цивилизации были раскрыты дуалистические представления о соотношении души и тела (Р. Декарт, Г. Лейбниц, Н. Мальбранш, Б. Спиноза); одухотворенность, тела и телесность души (А. Камю; Ф. Ницше); представления философской антропологии о телесном самосознании и теле (М. Мерло-Понти, В. А. М. Полани, К. Ясперс) [8, 9].

В современной науке наиболее полно раскрывается социокультурный подход к «телесности» (И.М. Быховская, Н.Н. Визитей и др.) [5].

Вместе с тем данная область исследований практически не затронула образовательное пространство социальных институтов, которое должно наполняться определенным содержанием уже в начальной школе, если не раньше – в дошкольном.

Цель уроков в начальной школе – это содействие в процессе развития двигательных навыков укреплению здоровья и максимально возможному развитию жизнеспособности детей, формированию практических, жизненно необходимых двигательных умений, которые позволят детям быть более социализированными и адаптированными к обыденным ситуациям, к жизни в обществе. Особенно при решении **коррекционных задач** (развитие и совершенствование навыков выполнения жизненно необходимых практических движений, способствующих адаптации детей в обществе; коррекция выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание) и развитие мелкой моторики; коррекция и совершенствование координационных способностей детей; коррекция и развитие сенсорной сферы детей; развитие познавательных интересов, внимания, памяти, мышления, воображения, речи; развитие социально-эмоциональной сферы детей в процессе общения с другими детьми во время выполнения физических упражнений).

Вместе с *оздоровительными задачами* (сохранение и укрепление здоровья детей; профилактика простудных и иных заболеваний; формирование правильной осанки,

укрепление сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, эндокринной, опорно-двигательной и других систем; профилактика вторичных нарушений, профилактика нарушения зрения, профилактические мероприятия по технике безопасности, повышение жизнеспособности детей) сопряженно должны решаться и *обучающие задачи* (обучение технике выполнения основных движений; обучение адекватному самостоятельному использованию разнообразной двигательной деятельности применительно к конкретным жизненным ситуациям, выполнение движений по подражанию, по образцу, по слову-сигналу, по ритмике. Именно в этом разделе младшим школьникам дается углубленное представление о «**телесном здоровье**»: профилактике, соматотипе, синергии тела, «позных» технологиях его формирования, биомеханических законах их выражения, нервно-мышечном аппарате сопровождения тела и его сегментов, амортизирующих функциях позвоночника, коленного и голеностопного суставов, опорных, безопорных и вращательных частях тела, индексе «осанки» и индексе «жесткости» скелетных мышц, способности к расслаблению и сокращению двигательных единиц каждого сегмента, адаптация и контроль за телом в водной и других средах, возрастные этапы формирования тела, «телесное здоровье», «инвалидная» телесность, правила техники безопасности по падению тела и т.д.).

Понятийный аппарат начинается с определения **типа телосложения**, имеющего отношение к понятию «телесное здоровье» [5, 10, 11].

К моменту поступления в школу у детей сложился определенный тип телосложения (астенический либо долихоморфный) и костно-мышечный синдром дисплазии соединительной ткани, включающей в себя различные деформации грудной клетки (воронкообразная и килевидная, гипермобильность суставов и деформация (нарушение) «осанки», а также гендерные стереотипные телосложения имеют конкретные количественные и качественные характеристики «телесного здоровья». Мы желали бы, чтобы наши разработки по проблеме «телесности» или «телесного здоровья» оказали влияние на понятийно-терминологический аппарат нового стандарта общего образования в части организации охраны здоровья школьников. В требованиях к результатам тем освоения основной образовательной программы следует ввести новые терминологические понятия: «телесность», «телесное здоровье», «телесно ориентированные технологии», «телесно-сберегающий характер работы». Разработка, апробация и внедрение в школьную образовательную программу адаптивно развивающей модели телесно-сберегающей работы в школе – новый шаг по пути модернизации и глубокого осмысления концептуальных знаний о человеческом теле.

С позиции целостного организма основная часть тела человека (туловище) принимает на себя основную физическую нагрузку, не смотря на то, что мышцы рук и плечевого пояса, таза, коленные суставы и стопы локально берут на себя часть физической нагрузки при выполнении элементарных легкоатлетических упражнений. В то же время в процессе выполнения двигательных действий в горизонтальной плоскости физические нагрузки заметно уменьшаются, так как ограничения подвижности в том или ином сочленении строятся на основе пространственно-временного и динамического варьирования элементов осанки. Позно-двигательная конструкция при

выполнении передвижения тела ребенка способом «ползание», образованная элементами осанки, подвергается достаточно сложным по характеру силовым воздействиям. Совокупность элементов осанки образует из ОДА человека механизм для достижения цели упражнения, а нарушение указанных составляющих ДД, естественно приводит к не возможности его эффективного функционирования. Кроме мышечных сил практически в каждом сочленении (по законам биомеханики) действуют и сила тяжести и силы инерции (реактивные силы), поэтому ограничение подвижности в поясничном столбе и суставах при выполнении большинства упражнений представляется весьма непростой задачей. Прежде всего, для эффективного осуществления двигательной программы управления элементами осанки, мышцы обеспечивающие сопротивление внешним воздействиям, должны быть соответствующим образом подготовлены. Их индивидуальные возможности должны иметь запас, который особенно важен при непредвиденных условиях эксплуатации позвоночного столба. Речь идет о рациональной биомеханической структуре опорных (руки, плечевой пояс, туловище, таз и ноги) функций человека и их соответствия моторной части упражнения. Важную роль отводится способности удерживать устойчивое положение тела, то есть, равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статическом положении (на предплечьях, пальцах рук, туловище и т.д.) и их балансировке во время перемещений телом по опорной плоскости (подтягивание, сгибательно-разгибательные движения). Физиологам хорошо известно наличие у организма так называемой **синергии**, т.е. четкой согласованности движений частей тела при решении тех или иных моторных задач. Синергии это готовые «блоки», из которых строятся движения человека.

В период эксплуатации позвоночника, особенно при ударных воздействиях сверху и снизу в прыжковых и метательных упражнениях из-за нарушений структуры и состава пульпозного ядра нарушается и **амортизационная деятельность межпозвоночного диска**, что приводит к нарушению биомеханики позвоночника в виде **сегментарной нестабильности**. Поэтому для младших школьников первостепенной задачей является оказание помощи, исключение рисков для травм, и перевод в щадящий режим функционирования позвоночного столба. Такими профилактическими блоками упражнений могут служить те из них, которые непосредственно формируют подвижность позвоночного столба и усиливают его амортизационные свойства, в частности, и, в целом, «телесное здоровье».

На **первом** этапе обучения при работе с младшими школьниками ставится **задача привития у детей осознанного отношения к своему телу** и проблеме «телесного здоровья». В режиме дня на постоянной основе происходит сопряженное формирование здорового образа жизни и получение знаний о «телесном здоровье». Детально изучаются формы и методы формирования знаний о ЗОЖ и своем теле путем разработки критериев сформированности знаний на основе системного подхода к обучению. Взаимоотношения ребенка с окружающим миром формируются, прежде всего, благодаря таким видам психической деятельности, как: 1) чувственное познание (ощущения, представления и восприятие); 2) интеллектуальная переработка полученной информации (интерпретационно-смысловое мышление). В формате системного решения этой задачи предполагается

следующий алгоритм ее решения: а) программное структурирование информационно-смысловой составляющей о профилактике «телесного здоровья» позными движениями от нормативной модели двигательного действия (ДД) к дидактической путем селекции и перекодирования научной информации об объекте в формате тезаурусно-дидактического анализа содержания и форм взаимодействия педагога и ученика, (по С.В. Дмитриеву, 1996) [7]; б) использование метода предписаний алгоритмического типа, базирующегося на прогрессивных методах и приемах обучения (в том числе и инновационных), существующих в методике обучения и технологии оздоровления, профилактики и реабилитации позвоночного столба в виде системных учебных заданий. **Осознание территории своего тела** детьми происходит путем топографического целостного и расчлененного метода (обрисовка фломастером контуров своего тела по его периметру и сравнение их с другими детьми; проведение теннисным мячом рукой по частям тела; тренирующие воздействия теннисным мячом по спине, животу, катая мяч с давлением тела на мяч – стоя у вертикальной или наклонной стены или лежа на мячике, на полу; опускание тела у стенки с перебиранием рук и возвращением в И.П.; сидя спиной у стенки, ноги полусогнуты, руки вверх – выходы телом и ногами в положение стоя; выполнение упражнения типа «мост»; в подвешенном положении, держась кистями рук за верхнюю перекладину стенки – вращения и повороты тела; буксировка ребенка за обе руки, лежащего на спине или животе по гладкому полу с перебором ног и компенсаторными телодвижениями; то же самое, но буксировка с хватом за обе ноги; работа у балетного станка в позиции «балерины» со сменой позиций и положений ног; выполнение серии кувырков вперед или назад перекатом или прыжком с группировкой тела, **парный вариант выполнения серии кувырков вперед («колесом») с хватом руками (первый номер) за стопы второго номера (без разрыва «зацепов»);** упражнения с предметами на голове (деревянными кружками, подушечками с песком, каштанами); используя ходьбу на носках с грузом на голове; упражнения в равновесии, упражнения для стопы (стойка на одной ноге, ходьба по бревну и на носках, перекалывание предметов пальцами, катание мяча, повороты «бревнышком» со спины и на живот и обратно, «качели»). Первая задача должна **дополняться** знаниями о профилактике падений и о законах падения тел.

С этой целью нами было проведено исследование, в котором приняли участие две группы младших школьников 8-9-летнего возраста в количестве 30 человек, посещавших школу №17 г. Мозыря. В связи с несовершенством координаторной системы и отсутствием достаточной стабильности элементов позвоночника дети не могут длительно удерживать позу. Однако из-за недостаточной мотивации и незрелости психо-эмоциональной сферы тренировки мышц позвоночника затруднена. Нами были на **1-м этапе (два месяца)** были предложены подходы к проведению игровой терапии со значительным объемом элементов «ползания» (руками и ногами) внутри матерчатых труб и на подвешенных сетках, по гимнастической стенке с прыжками вверх и вниз на горизонтальные рейки для детей, которые были включены в экспериментальную группу.

В процессе **2 этапа занятий (два месяца)** дети (**вторая задача обучения**) овладевали комплексом

упражнений по эксплуатации позвоночника типа «ползание»: по наклонным, почти вертикальным подъемам, поверхностям; по горизонтальным плоскостям; перелезание через небольшие препятствия; по гимнастическим скамейкам с подтягиванием тела руками; ползание по песку, траве, ползание на мелководье; ползание с буксировкой тела; ползание в специально оборудованной поролоновой яме; «типа» спусков и подъемов с последующим переходом на изучение старта и стартового разбега из различных фиксированных положений.

В процессе 3 этапа занятий (два месяца) завершалась атлетическая подготовка рук и плечевого пояса (в новых условиях прогрессирования сложности, мощности и координации движений), где широко использовались средства стендового учебного скалолазания. Большинство предлагаемых упражнений способствуют увеличению амплитуды движений, растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата детей, удержанию положения туловища на небольших опорах, согласованной работы рук и ног при горизонтальном и вертикальном передвижении с использованием зацепов на уменьшенной площади. Это благоприятно влияет на развитие вестибулярного аппарата, способствует гармоничному развитию корсетных мышечных групп и обеспечивает благоприятный режим для эксплуатации позвоночника. Особое значение имеет постоянное выполнение мануальных упражнений (движений рук) при использовании настенных зацепов разной величины и конфигурации. При выполнении активных и пассивных хватов, в работу включается большое количество мышц, в том числе и мышцы-антагонисты сгибателей и разгибателей кисти, плеча и предплечья.

Изучение техники скалолазания, как подтвердили исследования, значительно пополнили двигательный багаж и усилили оздоровительный эффект в плане совершенствования функций опорно-двигательного аппарата; укрепления мышц брюшного пресса; оптимального сочетания статической и динамической нагрузки.

На третьем этапе формирования «моторной телесности» рекомендуется для детей использовать игровой метод обучения, в основе которого лежит совершенствование психомоторной способности, которая позволяет глубоко вникнуть в механизм движения, его ритмическую организацию, найти слабые моменты и усилить их. Игровой метод обучения существенно повышает синергетические характеристики телодвижений в условиях правил соревнований и обыгрывания соперника (например, в любимой детьми игре в футбол). К важным дополнительным способностям следует отнести способность к умению по-настоящему расслабляться. Элементы полного закрепощения тела и повышение жизненного тонуса обеспечивают глубокую концентрацию и проявление большой силы в игровой обстановке для воспитания волевых качеств. Следует отметить, что полученная с помощью расслабления мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга и поэтому повышаются индивидуальные двигательные возможности детей при контакте с соперником. По существу эта проблема педагогической **рефлексии** «телесности» как особого типа целостности человека, имеющей особое бытие и **пространственные измерения в системной** игровой деятельности.

Результаты выполненной работы оценивались с использованием экспертной балльной характеристики состояния позвоночного столба и оценки индекса осанки. Использование предложенных подходов позволило улучшить

показатели состояния осанки у экспериментальной группы. Отмечалось достоверное изменение индекса осанки по сравнению с испытуемыми из контрольной группы

В условиях спортивной деятельности (в формате спортивных игр и единоборств легкоатлетической направленности) координируются не столько движения, сколько усилия, вызывающие и организующие эти движения. Поэтому следует говорить не об управлении телодвижениями, а об управлении усилиями в различных частях тела в **ответ на рефлексивно ответных действий при выполнении игровых заданий**.

В качестве реабилитационной части урока нами предлагается формирование «телесного здоровья» в условиях водной среды, а именно: 1) буксировка тела по поверхности воды в двух вариантах: а) с фиксацией за обе руки; б) с фиксацией за обе ноги; на глубине движения по типу «дельфина» в ластах, также с буксировкой и др.

При выполнении тестовых заданий на скорость (бег на 10, 20 и 30 метров с низкого старта) участники экспериментальной группы в конце эксперимента (октябрь 2012 – март 2013) добились существенного превосходства над контрольной группой ($p < 0,01$).

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. «Серия Гиппократ» – Ростов Н/д: «Феникс», 2000. – 248с.
2. Арина, Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры / Г.А. Арина // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991.- С. 45—53.
3. Баевский, Р.Н. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.Н. Баевский, А.П. Берсенева.- М., Медицина, 1997.- 265с.
4. Ефименко, А.Г. Основные требования к сохранению здоровья и первичной профилактики здоровья / А.Г. Ефименко, М.И. Пантелеев // Здоровье для всех: сборник статей V международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск, ПолесГУ, 2013. – С.50- 54.
5. Логвина, Т.Ю. К проблеме организации здоровьесберегающей системы в учреждениях дошкольного образования / Т.Ю. Логвина // Здоровье для всех: сборник статей V международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск, ПолесГУ, 2013. – С.195-199.
6. Масловский, Е.А. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника / Е.А.Масловский, С.В. Власова, А.Н. Яковлев // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : Тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Е. С. Григорович [и др.]. – Минск : БГМУ, 2013. – 256с.
7. Ушакова, Г.А. Репродуктивное здоровье современной популяции девочек / Г.А. Ушакова, С.И. Елгина, М.Ю. Назаренко // Акушерство и гинекология, 2006. – №1. – С.34-38.

Spis treści

Dębowski J.: Tomasz z Akwinu o kulturze fizycznej	5
Baj-Korpak J., Soroka A., Sudol G.: Poziom aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne AWF w Krakowie	9
Urych I.: Zmiana społeczna w kulturze fizycznej – bezpieczeństwo versus zagrożenie	16
Wójcik Z.: Brydż sportowy w Lidzbarku Warmińskim w czasach Polski Ludowej	21
Mandziuk M., Stępień E., Niżnikowska E.: Motywy kobiet do uczestnictwa w zajęciach aqua fitness – przejawem zdrowego stylu życia	26
Kukla P., Lipeccki K., Lic Ł.: Umiejętność reagowania na stresujące wydarzenia studentek turystyki i rekreacji UEK w zależności od ich aktywności i sprawności fizycznej oraz komponentów budowy ciała	31
Joanna Baj-Korpak J., Kunts M.: Aktywność fizyczna studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej	37
Baj-Korpak J., Kunts M., Podzyubanchuk T.: Aktywność fizyczna lekarzy na przykładzie pracowników szpitali w Brześciu	44
Stępień E., Niżnikowska E., Stępień J., Szepeluk A.: Aktywność rekreacyjna studentów białskich uczelni w zależności od ich płci	49
Dąbrowski D., Zbucki Ł.: Ocena realizacji indywidualnego spędzania czasu wolnego przez młodzież na terenach leśnych	56
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Яковлев А.Н.: Теоретико-методологические основания к сохранению физического и «телесного» здоровья и первичной профилактики заболеваний на начальных этапах занятий с детьми легкоатлетическим спортом	61
Журавский А.Ю., Маринич В.В.: Оценка психологической устойчивости гребцов к стрессовым ситуациям в процессе подготовительной и соревновательной деятельности	65
Starosta W., Żurek P.: Pojęcie, znaczenie i uwarunkowania „czucia piłki” w tenisie stołowym w opinii wysoko zaawansowanych zawodników i trenerów	69
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Теоретико-методологическое обоснование концепции «ложных», обманых технических действий в спортивных играх и в видах борьбы	75
Urych I.: Motoryczność człowieka	78
Soroka A.: Zróżnicowanie techniki strzałów uczestników młodzieżowych mistrzostwach świata w piłce nożnej	86
Śledziewski D., Zakrzewski T., Norkowski H., Kuder A.: Ocena wybranych cech budowy i składu ciała oraz sprawności i wydolności fizycznej bramkarzy trenujących piłkę nożną jako determinanty selekcyjnej	93
Boraczyńska S., Boraczyński T., Boraczyński M., Anna Michels A.: Budowa somatyczna a zdolności siłowe i siłowo-szybkościowe gimnastyczek sportowych w wieku 7-8 lat	99
Norkowski H., Śledziewski D., Perkowski K., Kuder A.: Struktura intensywności wysiłku zawodników pełniących różne funkcje podczas gry w piłkę ręczną	108
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Ярошевич В.Г.: Влияние атлетической подготовки спортивно-ориентированного характера на скоростно-силовые характеристики скелетных мышц опорно-двигательного аппарата и строительство формы тела женщин 17-20 лет	113
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Особенности моделирования двигательных режимов соревновательной деятельности в настольном теннисе на начальном этапе подготовки	123
Хижевский О.В., Стадник В.И.: Особенности согласования уровней мышечных напряжений в видах борьбы в условиях прогрессирующей мощности и координации специально подобранных упражнений	125
Шакура А.А.: К вопросу об индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в гребле на каноэ	131
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Оптимальные условия использования технико-тактических действий в соревновательный период	133
Шакура А.А., Масловский Е.А., Журавский А.Ю., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Особенности построения годовых циклов тренировки в гребле на каноэ, направленных на развитие силовой выносливости на суше и на воде с учетом новой концепции индивидуального обучения	136
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Беленко В.А.: Эффективность использования игровых упражнений в усложнённых условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп	140
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Семенов В.Г., Яковлев А.Н.: Гармония физического и социокультурного феноменов в реализации артпластических и психомотивных технологий в образовательном пространстве Белорусии и России	146
Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.: Морфофункциональная оценка индивидуальных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в условиях соревновательной деятельности	149

<i>Семенов В.Г., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Загrevский В.И.: Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений в спринтерском беге</i>	155
<i>Golubowski L.: Wykorzystanie badań statystycznych w sporcie i kulturze fizycznej</i>	158
<i>Golubowski L.: Rozważania autorskie. Gospodarka narodowa, szkoła wyższa – wiedza, umiejętności, kompetencje</i>	162
<i>Golubowski L.: Ekonomia sportu i kultury fizycznej – przemyslenia autora</i>	165
<i>Wójcik Z.: Infrastruktura sportowo-turystyczna i kadry szkoleniowe w Lidzbarku Warmińskim w latach 1945–1989</i>	169
<i>Soroka A., Baj-Korpak J., Bernacka R.E.: Aktywność turystyczna młodzieży wiejskiej ze szkół ponadgimnazjalnych z powiatu radzyńskiego</i>	178
<i>Stępień J., Stępień E., Niżnikowska E., Kozłowska E., Parafiniuk M., Baj-Korpak J.: Agroturystyka a zrównoważony rozwój obszarów wiejskich Lubelszczyzny w opinii turystów i kwaterodawców</i>	183