

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования «Московский
государственный машиностроительный университет (МАМИ)»
Кафедра «Физическое воспитание»

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Материалы международного сборника научных
и научно-методических работ, посвященного
75-летию кафедры «Физическое воспитание»
Московского государственного машиностроительного
университета (МАМИ)*

Москва
ИНФРА-М
2015

УДК 796
ББК 75.1
Т33

ФЗ
№ 436-ФЗ

Издание не подлежит маркировке
в соответствии с п. 1 ч. 2 ст. 1

Редакционная коллегия:

А.А. Плешаков, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Университета машиностроения, главный тренер женской нац. сб. России по футболу (ФИФУСА), главный тренер женской нац. сб. России-2 по мини-футболу (футзалу ФИФА);

Е.Л. Сафронов, доцент кафедры Университета машиностроения, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта

Т33 Теоретико-практические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта: международный сборник научных и научно-методических работ; под общей редакцией А.А. Плешакова и Е.Л. Сафронова. — М.: Университет машиностроения, ИНФРА-М, 2015. — 139 с.

ISBN 978-5-16-011204-6 (print)

В сборнике представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, выполненных ведущими специалистами кафедр физической культуры и педагогики отечественных вузов, зарубежных вузов, тренеров детско-юношеских спортивных школ, а также работы молодых ученых, аспирантов и магистрантов.

ББК 75.1

Материалы публикуются в авторской редакции и под ответственность авторов за содержание, стилистику и грамотность текста.

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)», 2015

ISBN 978-5-16-011204-6 (print)

Подписано в печать 15.06.2015.

Формат 60×90/16. Печать цифровая. Бумага офсетная.

Гарнитура *Newton*. Усл. печ. л. 8,75. Уч.-изд. л. 10,43.

Тираж 500 экз. Заказ №

ТК 391700-516010-150615

ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»

127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1.

Тел.: (495) 280-15-96, 280-33-86. Факс: (495) 280-36-29.

E-mail: books@infra-m.ru

http://www.infra-m.ru

ВОЗДЕЙСТВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Скидан А.А., Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Севдалев С.В., Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Врублевский Е.П., Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь; Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Польша

Введение. В настоящее время отмечается наличие большого ассортимента предлагаемых населению систем и методик занятий оздоровительной физической культурой [2].

В оздоровительной физической культуре сегодня шейпинг является одним из самых популярных направлений. Наиболее многочисленная группа занимающихся — женщины среднего возраста 35–45 лет. Основной целью данного контингента женщин становится стабилизация здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, а также коррекция фигуры. Именно в этом возрасте в организме человека происходят процессы замедления метаболизма [1, 3, 4].

С возрастом тело женщины, несомненно, подвергается определенным изменениям. Снижается мышечная сила, эффективность работы легких, уменьшается костная масса, с каждым прошедшим десятилетием теряется упругость и прочность костей. Наиболее заметно при старении женщин замещение тканей тела жировой массой. Женщинам в пределах данной категории присущи проблемы, связанные с физиологическими изменениями в период беременности и после родов. В связи с этим многие женщины стремятся приостановить и изменить естественные природные процессы.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом, в частности, неизбежных в процессе инволюции [1, 6].

Решению названных проблем оказывают содействие занятия шейпингом. Сегодня шейпинг стал относиться к оздоровительным системам, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа их строгой регламентации. Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждой занимающейся в зависимости от возраста, типа телосложения, ее функциональных и физических конди-

ций. Главным достоинством методики занятий шейпингом является то, что это самый эффективный способ перестройки человеческого тела посредством физических упражнений. Каждое движение рассчитано на целенаправленное воздействие на конкретную группу мышц и ее перестройку [6].

Занятия шейпингом комплексно воздействуют на организм: укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, укрепляют кардио-респираторную систему, активизируют иммунные силы организма, совершенствуют координацию движений и чувство ритма, позволяют снизить избыточный вес, улучшают настроение, дают заряд бодрости [3].

С целью выявления эффективности оздоровительно-тренировочного воздействия разработанной методики занятий шейпингом на организм женщин среднего возраста было организовано настоящее исследование.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 11 месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие 60 женщин в возрасте 35–45 лет.

В ходе формирующего педагогического эксперимента все участницы были разделены на две группы, шейпинг занятия в которых проходили по различным методикам. Контрольная группа ($n=28$) занималась по традиционной программе шейпинг-классик. Экспериментальная группа ($n=32$) — по тренировочной шейпинг-программе с применением методики с учетом индивидуальных морфофункциональных значений для данного контингента по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг».

Перед началом занятий все женщины контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) прошли тестирование основных параметров физического развития, физической подготовленности, функционального состояния.

Полученные объективные данные вносились и обрабатывались специальной компьютерной программой «Шейпинг», которая позволила определить общую оценку фигуры и направления воздействия на отдельные проблемные зоны.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалось в определении доступной и целесообразной физической нагрузки и с учетом уровня подготовленности женщин. На основании диагностики состава тела, уровня общего развития и особенностей состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей, устанавливающих конституционный тип развития, степени отклонения от норматива соматотипа производился выбор специальной индивидуальной программы с соответствующей методикой тренировки.

Предложенные в компьютерной программе комплексы упражнений и методика их применения направлены на коррекцию частей тела, не

соответствующих норме. В процессе тренировки комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждой занимающейся. Одни комплексы упражнений были разработаны с целью увеличения объема частей тела — для наращивания мышечной массы, другие — с целью уменьшения за счет снижения жировых отложений. Комплексы упражнений объединялись по преимущественному воздействию, и осуществлялась методика их применения.

Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

Оценка эффективности оздоровительно-тренировочных занятий шейпингом осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования, проведенного до начала эксперимента и в ходе 11 месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, полученных в начале первичного исследования, показал, что женщины контрольной и экспериментальной групп к началу эксперимента не имеют статистически достоверных различий по большинству исследуемых показателей, что обеспечило проведение объективного педагогического эксперимента.

В ходе проведения экспериментальной программы отмечена положительная динамика изменений показателей физического развития занимающихся женщин (табл. 1).

Измерения, проведенные по окончании педагогического эксперимента, и сопоставление их с начальными показали, что более интенсивное уменьшение массы тела произошло у женщин в экспериментальной группе (8,7%). У женщин, занимающихся в контрольной группе, изменение массы тела составило 4,1%. Отмечается динамичное снижение % жира в организме женщин ЭГ на 15%, в КГ — на 6,5%.

Снижение массы тела, % жира в организме и индекса массы у женщин, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, отмечается достоверными изменениями ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ динамики обхватных размеров свидетельствует о высокой эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин 35-45 лет. Обхват талии у женщин, занимающихся в экспериментальной группе, уменьшился на 9,4% соответственно, у женщин, занимающихся в контрольной группе, — на 1,5%; снижение обхвата ягодиц у женщин ЭГ и КГ составило 4,8% и 3%. Обхват бедра у женщин ЭГ и КГ уменьшился — 6,8% и 1,8%; обхват груди снизился на 3,2% и 1,4%. У женщин, занимающихся как в экспериментальной, так и в контрольной группе, наблюдается снижение показателя обхвата шеи, составившее 7,2% и 1,5%. Обхват голени максимальный уменьшился на 5,1% — в экспериментальной группе женщин, в контрольной — 4,7%; минимальный на 3,2% и 1,4%.

Между экспериментальной и контрольной группами по окончании педагогического эксперимента выявлены достоверные различия по семи значимым показателям.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	P
Длина тела (см)	165,1±1,3	166,0±1,0	165,1±1,3	166,0±1,0	>0,05
Масса тела (кг)	64,8±1,9	64,4±1,8	62,1±1,2	58,8±0,9	<0,05
% жира	33,6±3,8	32,7±1,2	31,4±1,2	27,8±0,7	<0,05
Индекс массы тела	24,1±1,7	24,3±0,7	23,1±1,5	22,2±0,4	<0,05
Обхваты:					
Запястья (см)	15,9±0,4	17,1±0,7	15,3±0,2	16,1±0,6	>0,05
Шея (см)	33,1±0,5	32,0±0,8	32,6±0,4	29,7±0,6	<0,05
Грудь (см)	93,3±1,1	95,0±1,8	92,0±0,8	91,9±0,9	>0,05
Талия (см)	74,5±2,0	75,4±2,1	73,4±1,6	68,3±1,4	<0,05
Ягодицы (см)	103,7±1,7	102,0±2,8	100,6±1,1	97,1±1,3	<0,05
Бедро (см)	60,0±1,7	60,4±1,3	58,9±0,8	56,3±0,7	<0,05
Голень верх. (см)	35,8±1,2	36,9±1,2	34,1±0,6	35,0±0,6	>0,05
Голень ниж. (см)	21,7±0,4	21,9±0,4	21,4±0,4	21,2±0,3	>0,05

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила женщинам эффективнее скорректировать показатели своего физического развития.

Контроль динамики состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем производился на основании определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания (ЧД) до и после тренировки, их изменения под воздействием тренировочной нагрузки, времени восстановления данных показателей. Кроме того, измерялось артериальное давление (АД) в покое.

Сравнительный анализ функциональных показателей проводился с целью выяснения методики, оказывающей наибольшее воздействие на функциональные системы организма, проводилось сравнение данных показателей у женщин, занимающихся в разных группах (ЭГ и КГ) (табл. 2).

Измерение ЧД в покое, проведенное после педагогического эксперимента, показало, что частота дыхательных движений (ЧДД) в покое достоверно снизилось у всех женщин (<0,05). Более интенсивное снижение ЧД в покое, составляющее 26%, наблюдалось у женщин, занимающихся в экспериментальной группе. У женщин, занимающихся в контрольной группе, уменьшение ЧДД составило 11,6%.

Межгрупповое сравнение показателей выявило достоверно более низкое значение ЧД в покое по окончании педагогического эксперимента у женщин экспериментальной группы по сравнению с женщинами контрольной группы, что свидетельствует о более глубоком влиянии экспериментальной методики оздоровительных занятий шейпингом на функциональное состояние дыхательной системы женщин среднего возраста.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	p
ЧД до тренир. (кол.раз/мин)	14,6±0,3	14,6±0,2	12,9±0,2	10,8±0,4	<0,05
ЧД после тренир. (кол. раз/мин)	22,7±0,3	22,9±0,4	19,6±0,3	16,7±0,5	<0,05
Изменение ЧД за время тренир. (кол.раз/мин)	8,1±0,1	8,3±0,1	6,7±0,1	5,9±0,3	<0,05
Время восстановл. ды- хания (мин)	4,1±0,1	3,8±0,2	2,5±0,1	2,1±0,1	<0,05
ЧСС до тренир. (уд/ мин)	84,5±0,7	85,2±1,1	78,9±0,6	75,9±0,7	<0,05
ЧСС после тренировки (уд/мин)	98,6±0,6	97,8±0,8	93,1±0,4	88,4±0,8	<0,05
Время восстановл. ЧСС (мин)	6,1±0,1	6,0±0,1	4,7±0,1	3,9±0,1	<0,05
АДС в покое (мм.рт.ст.)	127,5±1,2	126,5±1,3	126,8±1,2	119,2±2,8	<0,05
АДД в покое (мм.рт.ст.)	79,0±1,4	82,5±1,2	79,0±1,4	75,5±1,5	>0,05

Измерения ЧД после тренировочной нагрузки (до начала педагогического эксперимента) показало, что у женщин в ЭГ и КГ данный показатель увеличился на 8,1 и 8,3 раз/мин. Разница этих показателей в двух группах носит недостоверный характер.

По окончании педагогического эксперимента учащение дыхания в ответ на тренировочные воздействия уменьшились до 5,9 в ЭГ и КГ до 6,7 раз/мин. Снижение ЧД после тренировки было достоверным во всех группах занимающихся, однако максимальная интенсивность снижения ЧД наблюдалась у женщин, занимающихся по экспериментальной методике.

В экспериментальной группе учащение дыхания уменьшилось на 28,9%, в то время как в контрольной группе на 17,2%.

Время восстановления дыхания до педагогического эксперимента было ниже у женщин, занимающихся в экспериментальной группе, что составило 3,8 мин; у женщин, занимающихся в контрольной группе, восстановление дыхания происходило за 4,1 мин. Данный факт указывает на то, что экспериментальная методика предполагает более постепенное и щадящее увеличение тренировочных нагрузок, что благоприятно для организма женщин среднего возраста.

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное уменьшение времени восстановления дыхания у женщин всех групп, участвующих в исследовании ($p < 0,05$). Снижение времени восстановления дыхания составило в ЭГ — 44,7%, в КГ — 39%.

Измерение ЧСС до тренировки (до педагогического эксперимента) показало, что ее среднее значение составляет 84,8 уд/мин и является статистически равнозначным для женщин двух групп.

ЧСС после нагрузки возрастала в среднем на 13,3 уд/мин и составляла 97,8; 98,6 уд/мин у женщин экспериментальной и контрольной групп, что не имело достоверных различий.

Пульсометрия, проведенная по окончании педагогического эксперимента, свидетельствует, что такие показатели, как ЧСС до и после тренировочной нагрузки, а также время восстановления ЧСС достоверно уменьшилось у женщин двух групп ($p < 0,05$). В то же время анализ относительной динамики величин ЧСС показывает, что наиболее интенсивно проходила адаптация сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся по экспериментальной методике. ЧСС в покое снизилось на 10,9% у женщин ЭГ; на 6,6% в КГ. Время восстановления пульса уменьшилось в перечисленных группах на 35%; 22,9%.

Межгрупповой сравнительный анализ позволяет заключить, что женщины, занимающиеся по экспериментальной методике, по окончании педагогического эксперимента превосходили женщин, занимающихся по традиционной методике шейпинг-классик, по показателям ЧСС в покое и после нагрузки, времени восстановления ЧСС, а также АД ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной групп в целом выявил лучшие показатели экспериментальной группы (табл. 3), которые достоверно превышают показатели контрольной: по силовой выносливости — на 7,7%, гибкости — на 47,6 %, координации — на 15,4%, скорости реакции — на 17,6% ($p < 0,05$).

С помощью методики, разработанной Н.А. Курганским [5], проводилось исследование психического состояния женщин. Оценивалась психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (табл. 4).

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	
Поднимание туловища из положения лежа (кол.раз)	29,4±0,6	28,8±0,5	33,1±0,6	35,6±0,5	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	0,56±0,3	0,47±0,2	2,1±0,2	3,1±0,2	<0,05
Проба Ромберга (с)	29,2±0,6	29,4±0,6	34,9±0,5	40,3±0,7	<0,05
Ловля падающей линейки (см)	19,3±0,4	19,7±0,4	15,9±0,2	13,1±0,4	<0,05

Таблица 4

Динамика показателей психического состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	КГ (n=28)	ЭГ (n=32)	
Психическая активация	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Интерес	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	<0,05
Эмоциональный тонус	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	<0,05
Напряжение	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	<0,05
Комфортность	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	<0,05

В результате исходного психологического тестирования женщин было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9% и 26,6% соответственно ($p < 0,05$). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0% и 28,7% ($p < 0,05$). Показатель напряжения снизился на 36,8% и стал соответствовать низкой степени выраженности.

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики.

Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус — на 41,3%, напряжение — на 21,7%, комфортность — на 17,2% ($p < 0,05$). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика более положительно воздействует на психическое состояние женщин.

Выводы. В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной при относительно одинаковом уровне физического развития, функционального и психического состояния, физической подготовленности женщин отмечаются статистически достоверные приросты всех исследуемых показателей. Результаты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ для женщин среднего возраста, занимающихся шейпингом, с учетом индивидуальных морфофункциональных значений для данного контингента, занимающихся с применением компьютерной технологии «Шейпинг».

Список литературы

1. *Абрамова Е.В.* Построение занятий физической культуры с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Абрамова. — М., 1998. — 23 с.
2. *Борилкевич В.Е.* Организационные и методические принципы системы «аэрофитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 1997. — № 8. — С. 17–18.
3. *Горцев Г.* Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. — М.: Вече, 2001. — 319 с.
4. *Иващенко Л.Я.* Основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 4. — С. 54–57.
5. *Курганский, Н.А.* Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности / Н.А. Курганский // Практи-

кум по экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие. — Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1990. — С. 44–50.

6. *Михалени В.Н.* Учет особенностей женского организма при занятиях физическим воспитанием / В.Н. Михалени // Физическое воспитание: учеб. пособие. — Минск: Дизайн Про, 1998. — С. 5–17.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Плешаков А.А.</i> К 75-летию кафедры «Физическое воспитание» Московского государственного машиностроительного университета «МАМИ» (Краткая история)	3
<i>Артепалихина Л.А., Прозорова Н.В.</i> Коррекция нарушений осанки и сколиоза I степени средствами упражнений системы «Пилатес» у подростков 13–16 лет.	8
<i>Вишневский В.И.</i> Педагогика и менеджмент в спортивной команде вуза	12
<i>Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В.</i> Утилизация энергии упругой деформации мышц в движениях человека	20
<i>Гвоздева К.И., Комлев М.А.</i> Методика развития гибкости	28
<i>Гомилевская Г.А., Макарова Л.С., Яковлев А.Н., Чекренева О.С.</i> Учебно-методическое обеспечение спортивно-оздоровительного сервиса в вузе: перспективы развития.	30
<i>Ковязина Г.В.</i> Использование средств и методов физической реабилитации для восстановления навыка ходьбы у пациентов после ишемического инсульта	34
<i>Ковязина Г.В., Лоскутова С.В.</i> Методика физической реабилитации для восстановления навыка ходьбы у пациентов после ишемического инсульта.	38
<i>Ковязина Г.В., Субботин А.С.</i> Особенности использования средств физической реабилитации для детей, имеющих спастическую форму детского церебрального паралича	42
<i>Лебединская И.Г., Занина Т.Н., Наумов С.Б.</i> Формирование здорового образа жизни младших школьников в группе продленного дня	46
<i>Маркова И.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> Двигательный режим младших школьников — залог их здоровья	52
<i>Минников И.С.</i> Актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	57
<i>Овсянникова Е.Ю.</i> Коррекция двигательных нарушений глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания	59
<i>Романова Н.Н.</i> Специфика профессиональной деятельности будущих педагогов физической культуры в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний	63
<i>Самусенков В.О., Самусенкова Е.И.</i> Требования к психофизической подготовленности врача-стоматолога и условия его трудовой деятельности.	66
<i>Самусенков О.И.</i> Компоненты, характеризующие отношение студентов технических вузов к физкультуре и здоровью	70

<i>Самусенков О.И., Самусенкова Е.И.</i> Физическая культура в вузе как важный элемент социума и культуры личности современного студента	73
<i>Самусенков О.И., Самусенков В.О., Самусенкова Е.И.</i> Нравственные аспекты спортивных игр в олимпийском движении	80
<i>Сафронов Е.Л.</i> К вопросу о новых подходах к формированию здоровья нации	92
<i>Семёнова М.А.</i> Современные требования и проблемы физкультурно-оздоровительной работы учреждений высшего профессионального образования	98
<i>Семёнова М.А., Галактионова О.Ю.</i> Эффективность воздействия различных двигательных режимов на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы разных типов телосложения	112
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П.</i> Воздействие оздоровительно-тренировочных занятий на организм женщин среднего возраста	117
<i>Ширишков Е.О.</i> Применение методов экспресс-диагностики в тренировочном процессе борцов	126
<i>Яковлев А.Н.</i> Определение успешности студентов в условиях занятий физкультурно-спортивной деятельностью	130
<i>Яковлев А.Н., Магалиш Т.Л., Сафронов Е.Л.</i> Состояние «телесного» здоровья личности на постсоветском пространстве	133