

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



БРЕСТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Сборник научных статей «ЗДОРОВЬЕ-2015» Брест, Беларусь

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

ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВА ЮМОРА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹Аринчина Н.Г., ²Дунай В.И., ³Сидоренко В.Н., ¹Малецкая В.П.

¹Белорусский государственный университет, ²Белорусский государственный университет физической культуры, ³Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Резюме. Обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Применяли следующие методики: опросник уровня и типа чувства юмора И. Домбровской, Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт. Выявлено, что студенты с высоким

уровнем чувства юмора имеют лучший показатель общего состояния здоровья, меньшую степень переживания физических недомоганий и выраженность негативных психических состояний, по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

Ключевые слова: чувство юмора, студенты, здоровье физическое, здоровье психическое

Summary. A total of 90 students enrolled at BSU. Apply the following methods: a questionnaire level and type of humor I.Dombrovskoy, Giessen questionnaire somatic complaints questionnaire self mental states G.Ayzenka, health assessment questionnaire N.D.Yuschuka et al. It was found that students with high levels of a sense of humor are the best indicator of overall health, experience a lesser degree of physical ailments and severity of adverse mental states, compared with students with low levels of a sense of humor.

Key words: humor, students, physical health, mental health

Введение. В настоящее время юмор рассматривают не только как очень социально желательную черту личности, но и как важный компонент физического и психического здоровья. Восприятие юмора провоцирует положительную эмоцию радости, ослабляет плохое настроение, тревогу, боль. Юмор может быть использован для совладания со сложными жизненными ситуациями, которые могут ухудшать физическое и психическое здоровье. С древности многие врачи и философы предполагали, что смех приносит пользу для здоровья, улучшает кровообращение, пищеварение, восстанавливает силы, противодействует депрессии. Эта идея стала в последние годы ещё более популярной, когда современные открытия (эндорфины, цитокинез, клетки-киллеры и иммуноглобулины) подтвердили полезное влияние юмора и смеха на организм (Rod. A. Martin, 2009) [5–9].

Цель работы – определить особенности состояния здоровья студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Материалы и методы. Было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Применяли следующие методики: Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской, опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт., также оценивали академическую успеваемость обследуемых [1–4]. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В 1 группу с высоким уровнем чувства юмора вошли 80% обследуемых; во 2 группу вошли 20% обследуемых с относительно невысоким уровнем чувства юмора. Уровень развития чувства юмора в первой группе, в среднем, составил $7,09 \pm 0,18$ балла, во второй группе – $4,86 \pm 0,13$ балла, достоверное отличие, $p < 0,05$.

Оценивали следующие биполярные характеристики юмора: склонность к производству юмора и склонность к восприятию юмора, а также склонность к обращению юмора на других (экстрапунитивность юмора)

и склонность к обращению юмора на самих себя (интрапунитивность юмора). Выявлены достоверные отличия в области двух шкал: студенты с высоким уровнем чувства юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительно большей степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким уровнем чувства юмора. В группе студентов с более низким уровнем чувства юмора – юмор, в основном, обращен на других («феномен осмеяния»). Важно отметить, что «высшей формой юмора является юмор, обращенный субъектом на самого себя» (И.С. Домбровская, Д.А. Леонтьев, 2000).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий у студентов. У студентов 1 группы с высоким уровнем чувства юмора по всем шкалам Гиссенского опросника отмечался нормальный уровень показателей. Интегральный показатель «Давление жалоб» у студентов этой группы был в пределах нормы (в норме $14,7 \pm 2,3$ баллов).

Студенты 2 группы с невысоким уровнем чувства юмора имели показатели, превышающие нормальный уровень по шкалам «Нервного истощения» (слабость, сонливость, истощаемость, усталость), «Желудочные жалобы» (тошнота, отрыжка, изжога, боли в желудке), «Болевые жалобы» (боли в суставах, в спине, головные боли), «Сердечные жалобы» (сердцебиение, перебои, боли в груди, одышка), «Давление жалоб» значительно превышало норму и было достоверно больше, чем у студентов 1 группы (в 1 группе $13,14 \pm 0,85$ баллов; во 2 группе $22,17 \pm 2,38$ баллов, $p < 0,05$). При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов, было выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имеют достоверно меньший уровень жалоб по всем шкалам.

Анализировали показатели самооценки психических состояний студентов с различным уровнем чувства юмора. Выявлено, что студенты 1 группы не тревожны; с высокой самооценкой и устойчивостью к неудачам, не боятся трудностей; спокойные и выдержанные; имеют средний уровень ригидности, среднюю переключаемость. Студенты 2 группы имеют средний уровень тревожности, небольшой уровень фрустрации, средний уровень агрессивности и значительно выраженную ригидность. Сопоставляя показатели студентов этих групп, выявлены достоверные отличия. У студентов с более высоким уровнем чувства юмора нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким уровнем чувства юмора.

Анализировали общее состояние здоровья, наличие поведенческих факторов риска, выраженность проблем с сердечно-сосудистой системой и другими органами и системами. Выявлено, что показатель общего состояния здоровья у студентов с высоким уровнем чувства юмора был досто-

верно ниже, чем показатель у студентов с невысоким чувством юмора (в 1 группе $14,82 \pm 1,44$ баллов, во 2 группе – $21,83 \pm 1,81$ баллов, $p < 0,05$). В норме, при отсутствии проблем с состоянием здоровья этот показатель составляет 16 баллов и менее. Студенты обеих групп считают состояние своего здоровья хорошим (в 1 группе $3,04 \pm 0,09$ баллов, во 2 группе $2,91 \pm 0,21$ баллов, $p > 0,05$). Важно отметить, что студенты 1 группы отмечали достоверно меньшее число дней с плохим самочувствием за последний месяц (в 1 группе $1,63 \pm 0,26$ и во 2 группе $4,63 \pm 0,35$ баллов, $p < 0,05$); достоверно реже болели острыми респираторными заболеваниями: гриппом, парагриппом, ОРЗ и ОРВИ за последний год (в 1 группе $1,94 \pm 0,17$ и во 2 группе $2,63 \pm 0,21$ балл, $p < 0,05$) по сравнению со студентами 2 группы.

Были рассмотрены поведенческие факторы риска, влияющие на здоровье. В норме, если нет опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска, этот показатель составляет 18 баллов и менее. В обеих группах студентов отмечалось незначительное превышение этого показателя (в 1 группе $22,63 \pm 0,93$ и во 2 группе $20,38 \pm 0,79$ баллов, $p > 0,05$). При этом были выявлены следующие особенности. Студенты 1 группы достоверно чаще бывали на свежем воздухе (в 1 группе $2,00 \pm 0,09$ и во 2 группе $2,75 \pm 0,07$ баллов, $p < 0,05$). Студенты обеих групп следили за качеством своего питания; занимались физической культурой; в основном, не курили; изредка употребляли алкоголь в небольших дозах.

Оценивали также наличие проблем с сердечно-сосудистой системой. В норме, при отсутствии этих проблем, показатель составляет 24 балла и менее. У студентов с высоким уровнем чувства юмора этот показатель был в пределах нормы и он был достоверно ниже, чем у студентов 2 группы с невысоким уровнем чувства юмора (в 1 группе $25,13 \pm 1,71$ и во 2 группе $30,42 \pm 1,48$ баллов, $p < 0,05$). Студенты обеих групп достоверно не различались по индексу массы тела (до 25 кг/м^2 , в среднем); по наличию эпизодов сердцебиений и перебоев в работе сердца (несколько раз в год); по возможности подняться на 6 этаж без одышки. При этом отмечались следующие достоверные отличия между группами: головная боль была в 1 группе реже – несколько раз в год, а во 2 группе – несколько раз в месяц (в 1 группе $3,50 \pm 0,28$ и во 2 группе $4,45 \pm 0,25$ баллов, $p < 0,05$); реже отмечались боли в области сердца (в 1 группе $2,38 \pm 0,21$ и во 2 группе $3,00 \pm 0,17$ баллов, $p < 0,05$); реже головокружения (в 1 группе $2,12 \pm 0,28$ и во 2 группе $3,29 \pm 0,42$ баллов, $p < 0,05$); реже чувство нехватки воздуха (в 1 группе $1,00 \pm 0,00$ и во 2 группе $1,43 \pm 0,17$ баллов, $p < 0,05$); реже стрессовые ситуации во время учёбы (в 1 группе $2,88 \pm 0,35$ и во 2 группе $4,01 \pm 0,25$ баллов, $p < 0,05$).

Оценивали также состояние других органов и систем организма. У студентов 1 группы этот показатель был в пределах нормы, во 2 группе показатель незначительно превышал норму (в 1 группе $29,29 \pm 2,09$ и во

2 группе $35,26 \pm 3,51$ баллов, $p < 0,05$). Выявлены следующие особенности: у студентов 1 группы были реже проблемы с желудочно-кишечным трактом (в 1 группе $1,63 \pm 0,13$ и во 2 группе $2,25 \pm 0,21$ баллов, $p < 0,05$); реже возникали судороги и боли в ногах (в 1 группе $2,69 \pm 0,17$ и во 2 группе $3,50 \pm 0,32$ баллов, $p < 0,05$).

Оценивали средний балл успеваемости у студентов в зависимости от уровня чувства юмора. Студенты 1 группы имели достоверно более высокий средний балл – $7,54 \pm 0,15$ по сравнению со средним баллом студентов 2 группы – $6,86 \pm 0,23$, $p < 0,05$.

Выводы. 1. Выявлены особенности чувства юмора у студентов: студенты с высоким уровнем чувства юмора имели достоверно большую склонность к производству юмора; имели достоверно более высокую обращенность юмора на себя, по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

2. Субъективная степень эмоционального переживания физических недомоганий была существенно и достоверно ниже у студентов с высоким уровнем чувства юмора, по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

3. Студенты с высоким уровнем чувства юмора имели нормальный уровень показателей самооценки психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности), которые были достоверно ниже, чем у студентов с невысоким уровнем чувства юмора.

4. Выявлено, что студенты с повышенным уровнем чувства юмора имели лучший показатель общего состояния здоровья, у них не было определено опасного сочетания факторов риска, существенных проблем с сердечно-сосудистой системой и другими системами по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора, у которых эти показатели были достоверно хуже.

5. Средний балл успеваемости у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

Таким образом, выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора имели меньшую степень субъективного переживания физических недомоганий, меньшую степень выраженности негативных психических состояний, имели лучший показатель общего состояния здоровья, что позволяет этим студентам легче переносить трудности студенческой жизни и иметь более высокий уровень академической успеваемости по сравнению со студентами с невысоким уровнем чувства юмора.

Список литературы

1. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб. : Питер, 2008. – С. 72–73.

2. Домбровская, И.С. Юмор в контексте развития / И.С. Домбровская. – Неформат, 2014. – 280 с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. – М., 2012. – 659 с.
4. Основы психологии : практикум / под ред. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – С. 372–374.
5. Boule, G.J. Relationship of humor to health: A psychometric investigation / G.J. Boule, J.M. Joss-Reid // Brit.J. Health Psych. – 2004. – № 9 (1). – P. 51–66.
6. Goldstein, J.H. A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? / J.H. Goldstein // The Sciences. – № 22 (6). – P. 21–25.
7. Martin, R.A. Humor, laughter and physical health: Metodological issues and research findings / R.A.Martin // Psychol. Bull. – 2001. – № 127 (4). – P. 504–519.
8. Martin, R. Humor, laughter, and physical Health: Methodological issues and research findings / R. Martin // Psychol. Bull. – 2004. – № 127 (4). – P. 504–519.
9. Мартин, Р. Психология юмора / Р. Мартин. – СПб. : Питер, 2009. – 480 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 молодежи: 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
Загревский 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
Кольско 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. Здоровьесформирующая 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