

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 СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КУРЯЩИХ ДЕВУШЕК

<sup>1</sup>Дунай В.И., <sup>2</sup>Аринчина Н.Г., <sup>3</sup>Сидоренко В.Н.

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет физической культуры,  
<sup>2</sup>Белорусский государственный университет, <sup>3</sup>Белорусский государственный  
медицинский университет, Минск, Беларусь

**Резюме.** Обследовано 90 девушек, обучающихся в БГУ. Курили 40% девушек (1-я группа); некурящими были 60% девушек (2 группа). Применяли следующие методики: опросник Д.Хорна, тест К.Фагерстрёма, опросник уровня переживаемого стресса Ю.Щербатых, опросник оценки состояния здоровья Н.Д.Ющука с соавт., опросник копинг-механизмов Э.Хейма, Гиссенский опросник соматических жалоб. Выявлено, что курящие девушки имели достоверно большее количество соматических жалоб, больше проблем с сердечно-сосудистой системой, больше поведенческих факторов риска.

**Ключевые слова:** курение, студенты, курительное поведение, состояние здоровья

**Summary.** A total of 90 girls studying at BSU. 40% of girls smoked (group 1); non-smokers were 60% girls (group 2). We used the following methods: a questionnaire D.Horna,

K.Fagerströma test, a questionnaire level of stress experienced Y.Scherbatyh, health assessment questionnaire N.D.Yuschuka et al., Questionnaire coping mechanisms E.Heyma, Giessen questionnaire somatic complaints. It was found that smokers had significantly more girls somatic complaints, more problems with the cardiovascular system more behavioral risk factors.

**Key words:** smoking, students, smoking behavior, health status

В Беларуси от болезней, связанных с курением ежегодно умирает более 15000 человек. Исследования показывают, что смертность наиболее высока среди лиц, начавших курить в молодости [3, 4, 6, 7, 10].

Приобщение к курению нередко происходит в студенчестве, что подтверждает влияние микросреды, ближайшего окружения и доказывает необходимость начала профилактики курения в более раннем возрасте. Имеющиеся в литературе сведения указывают на рост числа курильщиков от первого к последнему курсу. Большинство курящих студентов начинают курить в 16 лет, когда происходит вхождение во взрослую жизнь без контроля родителей и влияния семьи. Важно отметить, что курит каждая десятая белоруска старше 16 лет [4, 6]. Отмечается неуклонное увеличение числа курящих женщин и значительное ухудшение состояния их общего и репродуктивного здоровья в последние годы [3, 7].

*Цель исследования:* определить мотивацию курения, уровень никотиновой зависимости и состояние здоровья курящих девушек.

*Материал и методики исследования:* было обследовано 90 девушек – студенток БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Все студентки считались практически здоровыми. Курили 44 (40%) человека, не курили 56(60 %) человек. Стаж курения был от 2 до 5 лет.

Применяли методики: опросник для оценки особенностей курительного поведения Д. Хорна; тест для оценки степени никотиновой зависимости К. Фагерстрёма; опросник для оценки степени мотивированности и готовности к отказу от курения; опросник уровня переживаемого стресса Ю. Щербатых; опросник для диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт. [1, 2, 5, 8, 9].

*Результаты и обсуждение.* Курительное поведение это комплексная оценка поведения курящего, причин курения, характера курения. Было определено, что у обследуемых девушек доминируют два следующих вида курительного поведения: «Поддержка»  $12,9 \pm 0,2$  балла и «Потребность в расслаблении»  $10,5 \pm 0,2$  балла. Остальные виды были малозначимыми. Вид курительного поведения «Поддержка» связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Эти курящие относятся к курению, как к средству, снижающему эмоциональное напряжение. Обладатели курительного поведения «Расслабление» курят только в комфортных

условиях, с желанием расслабиться, получить удовольствие, поддержать хорошее настроение.

Согласно тесту Фагерстрёма уровень никотиновой зависимости, в среднем, по группе курящих девушек, составлял  $3,4 \pm 0,1$  балла, что означает слабую зависимость (из 10 возможных баллов). Оценку курения, как фактора риска развития заболеваний, ассоциированных с курением, проводили по индексу курения с учетом числа сигарет, выкуриваемых за день. Было определено, что в среднем студентки выкуривают около 10 сигарет в день, величина индекса курения составляет 122, что является высоким уровнем риска возникновения заболеваний, ассоциированных с курением.

Мотивированность девушек на отказ от курения составила  $4,4 \pm 0,4$  балла, при максимально возможном уровне 8 баллов. Этот уровень соответствует слабой мотивированности на отказ от курения.

Показатель стрессоустойчивости (интегральный показатель) у девушек обеих групп достоверно не различался, причём величина этого показателя свидетельствовала о значительной чувствительности к стрессам, (в 1 группе –  $106,4 \pm 10,3$  балла; во 2 группе –  $108,7 \pm 8,1$  балла,  $p > 0,05$  при нормальном диапазоне этого показателя 35–85 баллов). Составляющие интегрального показателя стрессоустойчивости у курящих девушек достоверно отличались от показателей некурящих по шкалам: 1 – чрезмерно выраженная реакция в ситуациях, когда нельзя ничего изменить; 2 – склонность всё усложнять; 4 – реже применяют конструктивные методы снятия стресса; 5 – чаще используют деструктивные методы для снятия стресса. У курящих девушек отмечалось более выраженное влияние стрессов на здоровье по сравнению с некурящими.

Выраженность соматических жалоб у девушек обеих групп находилась в пределах нормы, однако выявлены некоторые достоверные отличия по шкалам: по шкале «Желудочных жалоб» (в 1 группе  $2,9 \pm 0,3$  балла, во 2 группе  $2,0 \pm 0,3$  балла,  $p < 0,05$ ), по шкале «Болевых жалоб» (в 1 группе  $4,9 \pm 0,3$  балла, во 2 группе  $4,2 \pm 0,4$  балла,  $p < 0,05$ ). По остальным шкалам «Нервное истощение», «Сердечные жалобы» и интегральному показателю соматических жалоб «Давление жалоб» достоверных различий не было выявлено,  $p > 0,05$ .

Оценивали общее состояние здоровья, наличие поведенческих факторов риска, выраженность проблем с сердечно-сосудистой системой и другими органами и системами. Показатель общего состояния здоровья у курящих девушек достоверно не отличался от показателя некурящих (в 1 группе  $17,40 \pm 0,64$ ; во 2 группе  $15,07 \pm 0,71$  баллов,  $p > 0,05$ ). В норме этот показатель составляет 16 баллов и менее.

Уровень поведенческих факторов риска, влияющих на здоровье у курящих девушек был достоверно выше (в 1 группе  $31,12 \pm 0,21$ ;

во 2 группе  $20,83 \pm 0,57$  баллов,  $p < 0,05$ ). В норме, если нет опасных для здоровья сочетанных поведенческих факторов риска, этот показатель составляет менее 18 баллов. Курящие девушки меньше следили за качеством питания, за физическими нагрузками, чаще употребляли алкоголь по сравнению с некурящими.

Курящие девушки достоверно чаще отмечали наличие проблем с сердечно-сосудистой системой (в 1 группе  $36,64 \pm 0,97$ ; во 2 группе  $26,83 \pm 1,21$  баллов,  $p < 0,05$ ). В норме, при отсутствии этих проблем, показатель составляет менее 24 баллов. Выявлено, что курящие девушки чаще отмечали эпизоды сердцебиений, боли в сердце, головные боли и головокружения по сравнению с некурящими. Состояние других органов и систем у девушек обеих групп достоверно не различалось и было в пределах нормы.

Определяли репродуктивные установки обследуемых. Под репродуктивными установками понимается желаемое количество детей в семье в будущем. В Республике Беларусь среднее желаемое число детей в семье составляет 2,72; среднее идеальное число детей в семье 2,97. Выявлено, что курящие студентки имеют достоверно более низкие репродуктивные установки (в 1 группе  $1,63 \pm 0,35$ ; во 2 группе  $2,61 \pm 0,47$ ,  $p < 0,05$ ) по сравнению с некурящими. Курящие не учитывают, что курение оказывает значительный вред: увеличивает частоту случаев последующего бесплодия, прерывания беременностей, рождения недоношенных детей и др. по сравнению с некурящими.

Оценивали варианты копинг-стратегий студенток в зависимости от курения. У курящих девушек было выявлено меньшее количество адаптивных копинг-вариантов выхода из сложных ситуаций (у курящих – 33 %, у некурящих – 46 %).

У курящих девушек *когнитивные* варианты копинг-поведения чаще всего были следующие: диссимуляция, растерянность, религиозность – формы поведения, направленные на пассивный уход от проблемы. У некурящих чаще всего это было сохранение самообладания с анализом возникших трудностей и поиском путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, повышение веры в свои силы.

У курящих девушек *эмоциональные* варианты копинг-стратегий чаще всего были представлены активным возмущением и протестом по отношению к трудностям, уверенностью в наличии выхода из любой ситуации, и путем передачи ответственности по разрешению ситуации другим людям. У некурящих *эмоциональные* варианты чаще всего были представлены адаптивными стратегиями, с активным протестом против трудностей, с уверенностью в благополучном исходе.

*Поведенческие* варианты копинг-стратегий у курящих девушек и некурящих чаще были представлены адаптивными стратегиями: сотрудниче-

ство с опытными, значимыми людьми, поиском поддержки в ближайшем социальном окружении. Курящие девушки также относительно часто применяли временный отход от проблемы, алкоголь, курение, лекарства, отвлечение с помощью хобби.

*Выводы.* В результате проведенного исследования было выявлено:

1. У обследуемых курящих девушек:

- доминируют два вида курительного поведения: «поддержка» и «потребность в расслаблении»; «поддержка» связана с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта; «расслабление» связано с курением только в комфортных условиях, когда получают дополнительное к отдыху удовольствие;

- имеется слабая никотиновую зависимость, однако рассчитанный индекс курения, учитывающий число сигарет за день, свидетельствует о достаточно высоком риске развития заболеваний, ассоциированных с курением в дальнейшем;

- имеется слабая мотивированность и готовность к отказу от курения.

2. Курящие девушки имеют достоверно более высокий уровень соматических жалоб: более высокий уровень показателей по шкале «Желудочных жалоб» и шкале «Болевые жалобы» по сравнению с некурящими.

3. Курящие девушки имеют достоверно больше проблем с сердечно-сосудистой системой, с уровнем поведенческих факторов риска заболеваний по сравнению с некурящими.

4. Курящие девушки имеют достоверно более низкие репродуктивные установки по сравнению с некурящими.

5. Курящие девушки применяют меньшее количество адаптивных копинг-стратегий для выхода из стресса, сложных ситуаций по сравнению с некурящими.

Таким образом, курение среди молодёжи существенно деформирует нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Курящим девушкам необходимо осознать негативные последствия курения для сознательного отказа от него, пока имеется слабая никотиновая зависимость.

#### *Список литературы*

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

2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. – М., 2012. – 659 с.

3. Кузьмин, В.Н. Курение и репродуктивное здоровье женщин / В.Н. Кузьмин // Профилактикт. медицина. – 2010. – № 6. – С. 29–32.



4. Курение в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ecozhizn.com/Kurenie-v-Belarusi>. – Дата доступа : 22.08.2014.
5. Основы психологии : практикум / под ред. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – С. 261–268.
6. Отравление никотином / Большая мед. энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://doctorland.ru/otravlenie\\_nikotinom.html](http://doctorland.ru/otravlenie_nikotinom.html). – Дата доступа : 02.08.2014.
7. Статистика курения в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ne-kurim.ru/articles/stat/statistika-kureniya-v-mire>. – Дата доступа : 12.08.2014.
8. Школа здоровья. Артериальная гипертензия. Руководство для врачей / под ред. Р.Г. Оганова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 109–129.
9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. – СПб. : Питер,2008. – С. 200–230.
10. WHO Regional office for the Western Pacific. Fact sheet of smoking statistics [Электронный ресурс]. – 2002. – Режим доступа : [http://www.WPRO.Who.int/media\\_centre/fact\\_sheets//Fs\\_20020528.htm](http://www.WPRO.Who.int/media_centre/fact_sheets//Fs_20020528.htm). – Дата доступа: 12.08.2014.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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