

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XXXII ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА

23 апреля 2021 г.



Ростов-на-Дону  
2021

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций  
Министерства спорта Российской Федерации**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XXXII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ,  
АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ,  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

**23 апреля 2021 г.**

Ростов-на-Дону  
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)  
2021

**УДК 796+378**

**ББК 75.1**

**Ф 50**

**Ф 50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании :** сборник материалов XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. 23 апреля 2021 года [Электронный ресурс]. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. – Электрон. сетевое изд. – 268 с. – Режим доступа : <http://library.rsue.ru>.

**ISBN 978-5-7972-2859-2**

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма, применения информационных технологий в физической культуре и спорте, использования оздоровительных систем на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

**УДК 796+378**

**ББК 75.1**

**Редакционная коллегия:**

*Денисов Е.А., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.*

*Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,  
Президиума научно-методического совета по физической культуре  
Юга Российской Федерации,  
Ученого совета  
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)*

**ISBN 978-5-7972-2859-2**

© Ростовский государственный  
экономический университет (РИНХ), 2021

*Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н.*  
*УО «Полесский государственный университет»,*  
*г. Пинск, Республика Беларусь*  
*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,*  
*г. Мозырь, Республика Беларусь*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация:** *Здоровье является важнейшей потребностью человека. Здоровый образ жизни – это качество и стиль жизни, в котором находит отражение жизнедеятельность человека по отношению к укреплению своего здоровья. Стиль жизни студенческой молодежи характеризуется достаточной двигательной активностью, несбалансированным питанием, недооценкой влияния стрессов на организм и наличием вредных привычек.*

**Ключевые слова:** *здоровье, студенты, здоровый образ жизни, стиль жизни.*

Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. В связи с этим одной из первостепенных задач государства и общества является сохранение и укрепление здоровья населения. Большое значение на состояние здоровья оказывает образ жизни и стиль жизни человека.

Образ жизни во многом определяют состояние здоровья человека. Согласно данным ВОЗ состояние здоровья человека определяется на 20% наследственностью, 20% – состоянием окружающей среды; 7–10% – медициной; 50–53% – индивидуальным образом жизни человека [1].

Под образом жизни следует понимать сознательно совершаемые человеком действия, характеризующие его индивидуальную жизнедеятельность.

Наиболее приемлемым, обеспечивающим здоровье человеческого сообщества является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Это категория общего понятия «образ жизни», включающая благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Отдельными компонентами образа жизни могут выступать качество жизни, стиль жизни, уклад и уровень жизни.

Под стилем жизни следует понимать отношение человека к окружающему миру, его предпочтения и ценностные ориентации. Стиль жизни неразрывно связан с образом жизни человека, являясь, по сути, воплощением идеальной или наиболее приемлемой модели образа жизни на практике.

Студенческая молодежь относится к числу наименее социально защищенных групп населения, поскольку специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Деятельность студентов сопряжена с высокими нагрузками, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья.

Поэтому определенный интерес представляет исследование особенностей образа и стиля жизни студенчества.

**Целью работы** явилось исследование образа жизни и стиля жизни студенческой молодежи.

#### **Материал и методика исследований.**

В исследовании приняли участие студенты разных регионов Беларуси: 87 студентов факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета (65 – юноши и 20 – девушки) и 89 студента биотехнологического факультета Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (76 – девушки и 13 – юноши). Возраст участников исследования 18–22 года.

Используемые методы: анализ литературы, беседы, анкетирование, математические методы исследования.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Стиль жизни является индивидуальной особенностью конкретного человека, одно из проявлений в поведении ценностных ориентиров, норм и правил взаимодействия. Формирование стиля жизни происходит под влиянием семьи, воспитания, образования, социума, собственного развития личности, его уклада жизни и установок.

Выбранный стиль жизни может созидать человека, а может его разрушать. Это относится и к образу жизни. Здоровый образ жизни – это качество и стиль жизни, в котором преломляется жизнедеятельность человека по отношению к укреплению своего здоровья. Здоровый образ жизни способствует хорошему самочувствию, активности и в целом долголетию.

Анализ литературы позволяет выделить следующие составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек, благоприятная экология и психологический климат в коллективе и др.

Нами проведено исследование мнений студентов о ЗОЖ и особенностей стиля жизни студентов Полесского государственного университета и Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина.

Выбор в качестве объектов исследования студентов Полесского университета (г. Пинск), расположенного на юго-западе, и Мозырского университета (г. Мозырь), расположенного на юго-востоке Беларуси, представляет, на наш взгляд, интерес по ряду причин: различное географическое расположение, исторические, религиозные факторы и др.

Действие столь различных факторов на студентов, проживающих в указанных регионах Беларуси, на наш взгляд, должно отразиться в стиле жизни и отношении к ЗОЖ.

Результаты исследований приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Исследование мнений студенческой молодежи о здоровом образе жизни

Содержание вопроса	Полесский университет N=87			Мозырский университет N=89		
	да	нет	затрудняюсь ответить	да	нет	затрудняюсь ответить
	Кол- во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол-во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол-во чел. ( в %)
Знакомы ли Вы с понятием ЗОЖ?	87 (100%)	-	-	89 (100%)	-	-
Считаете ли Вы, что ЗОЖ способствует сохранению здоровья?	64 (73,6%)	7 (8,0%)	16 (18,4%)	72 (80,9%)	4 (4,5%)	13 (14,6%)
Ведете ли Вы ЗОЖ?	20 (23,0%)	35 (40,0%)	32 (37,0%)	37 (41,6%)	15 (16,8%)	37 (41,6%)
Проводят ли в Вашем Вузе мероприятия по ЗОЖ?	87 (100%)	-	-	89 (100%)	-	-
Посещаете ли Вы эти мероприятия?	57 (65,5%)	12 (13,8%)	18 (20,7%)	74 (83,1%)	5 (5,6%)	10 (11,3%)
Осуществляете ли Вы пропаганду ЗОЖ?	16 (18,4%)	4 (4,6%)	67 (77,0%)	18 (20,2%)	25 (28,1%)	46 (51,7%)
Интересно ли Вам общаться с людьми, ведущими ЗОЖ?	58 (66,8%)	9 (10,3%)	20 (22,9%)	56 (62,9%)	12 (13,5%)	21 (23,6%)

Анализ исследования осведомленности студентов о здоровом образе жизни показал, что студенты двух вузов знакомы с понятием ЗОЖ – так утверждают 100% респондентов. Большинство студентов считают, что ЗОЖ способствует сохранению здоровья (73,6% – студенты Полесского

университета и 80,9% – Мозырского университета). Однако здоровый образ жизни ведут лишь 23,0% опрошенных Полесского университета и 41,6% – Мозырского университета.

В обоих вузах регулярно проводятся мероприятия по пропаганде ЗОЖ (100% респондентов), однако посещают эти мероприятия не все студенты.

Пропаганду ЗОЖ осуществляют 18,4% респондентов Полесского Вуза и 23,6% – Мозырского.

Вместе с тем большая часть студентов утверждает, что им интересно общаться с людьми, ведущими ЗОЖ. Так ответили 66,8% студентов Полесского и 62,9% студентов Мозырского университетов.

Таблица 2 – Исследование стиля жизни студенческой молодежи

Содержание вопроса	Полесский университет N=87			Мозырский университет N=89		
	да	нет	затрудняюсь ответить	да	нет	затрудняюсь ответить
	Кол- во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол-во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол- во чел. ( в %)	Кол-во чел. ( в %)
Знакомы ли Вы с принципами рационального питания?	85 (97,7%)	-	2 (2,3%)	81 (91,0%)	3 (3,4%)	5 (5,6%)
Соблюдаете ли Вы эти принципы	20 (23,0%)	54 (62,1%)	13 (14,9%)	26 (29,2%)	17 (19,1%)	46 (51,7%)
Занимаетесь ли Вы активно физической культурой и спортом?	87 (100%)	-	-	34 (38,2%)	21 (23,6%)	34 (38,2%)
Употребляете ли Вы спиртные напитки?	24 (27,6%)	17 (19,5%)	46 (52,9%)	21 (23,6%)	24 (27,0%)	44 (49,4%)
Знаете ли Вы, что курение вредит здоровью?	71 (81,7%)	3 (3,4%)	13 (14,9%)	75 (84,3%)	5 (5,6%)	9 (10,1%)
Курите ли Вы?	42 (48,3%)	31 (35,6%)	14 (16,1%)	14 (15,7%)	61 (68,6%)	14 (15,7%)
Избегаете ли Вы стрессов?	15 (17,2%)	15 (17,2%)	57 (65,6%)	21 (23,6%)	26 (29,2%)	42 (47,2%)
Знакомы ли Вы с правилами пользования смартфоном, компьютером?	37 (42,5%)	21 (24,1%)	29 (33,4%)	57 (64,0%)	9 (10,1%)	23 (25,9%)
Соблюдаете ли Вы эти правила?	11 (12,6%)	62 (71,3%)	14 (16,1%)	21 (23,6%)	47 (52,8%)	21 (23,6%)
Интересуетесь ли Вы информацией по ЗОЖ?	12 (13,8%)	12 (13,8%)	63 (72,4%)	26 (29,2%)	7 (7,9%)	56 (62,9%)

Анализ проведенного анкетирования показал, что большая часть студенческой молодежи знакома с принципами рационального питания. Так ответили 97,7% студентов Полесского университета и 91% – Мозырского. Однако большинство респондентов эти принципы не соблюдают. Активно занимаются физической культурой и спортом 100% студентов Полесского и 38,2% Мозырского университета.

Исследование наличия у студентов вредных привычек показало, что употребляют спиртные напитки (в основном по праздникам) 27,6% студентов Полесского и 23,6% Мозырского университета; курят соответственно 48,3% и 15,7% студентов.

Стараются избегать стрессов 17,2% студентов Полесского и 23,6% студентов Мозырского университета.

Знакомы с правилами пользования смартфонами и компьютером 42,5% студентов Полесского и 64% Мозырского университетов, однако большая часть эти правила не соблюдает.

Большая часть респондентов интересуется информацией о ЗОЖ.

#### **Выводы.**

1. Стиль жизни неразрывно связан с образом жизни человека, являясь, воплощением наиболее приемлемой модели образа жизни на практике.

2. Исследование мнений студентов о ЗОЖ показало, что студенческая молодежь знакома с понятием ЗОЖ, считает, что ЗОЖ способствует укреплению здоровья. Однако ведут его менее половины респондентов.

3. Исследование стиля жизни студентов показало, что большинство студентов знакомо с принципами рационального питания, но не соблюдают его; хорошая физическая активность в большей степени присуща студентами Полесского университета; около трети студентов Полесского университета имеют вредные привычки; большая часть студентов интересуются ЗОЖ.

4. Разница в стиле жизни студентов Полесского и Мозырского университетов может быть объяснена западными и восточными традициями регионов, в которых проживают студенты, обучающиеся в вузах, а также тем, что в проведенном анкетировании большую часть респондентов Полесского университета составили юноши, а Мозырского – девушки.

#### **Библиографический список**

1. Устав Всемирной Организации Здравоохранения. Москва: «Медицина», 1968. 147 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1

#### ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

*Абабков П.В., Андрианов А.С., Новичихина Е.В.*

Проблемы и перспективы юношеского спорта  
в призме научных исследований..... 9

*Алимова А.О., Бояркина А.А.*

Изменение функциональных возможностей дыхательной системы студентов  
в постгипокинезический период..... 16

*Багдасарян Ю.Р.*

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта  
в высших учебных заведениях..... 20

*Верещака А.С., Денисов Е.А.*

«Спорт – норма жизни»: проблемы реализации проекта..... 26

*Верещака В.Р., Тацян А.А.*

Теоретическое обоснование влияния эмоциональных состояний  
на эффективность выполнения технико-тактических действий самбистов..... 28

*Гавронина Г.А., Гоберман Н.Х.*

Исследование влияния дистанционного обучения  
на уровень двигательной активности студентов и их самочувствие..... 34

*Жиренко Д.И., Габиров А.Б.*

Физическая культура как средство повышения работоспособности  
и продуктивности у студентов..... 38

*Занина Т.Н., Энс И.С., Ткачук П.В.*

Проблемы физической подготовки студентов  
нефизкультурных специальностей..... 42

*Иващенко З.С., Тацян А.А.*

Историческое становление самозащиты без оружия в России..... 46

*Касаткина Г.М., Уткина Е.А.*

Модельные показатели деятельности физкультурно-спортивных клубов  
единоборств по месту жительства (муниципальный опыт)..... 51

<i>Кветинский С.С., Осянин В.Н.</i> О развитии вестибулярной функции студентов.....	56
<i>Кузнецов Б.В.</i> Проблемные вопросы развития физической культуры и спорта в рамках образовательной среды вуза.....	59
<i>Кучумов А.Н., Вострикова А.С., Фабрика А.И., Гилев Г.А.</i> Эффективность использования борьбы в партере студентами самбистами .....	62
<i>Меженкова А.Е., Попова М.В.</i> Проблематика гиподинамии и физическая активность как способ ее профилактики .....	67
<i>Николаев В.Т., Зиновьева Д.В.</i> Оптимизация тренировочных нагрузок в макроцикле у спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге .....	71
<i>Османов Р.О., Абдулаева М.А., Османов О.Р.</i> Взаимосвязь экологического, биологического и педагогического образования средствами познавательной-практической деятельности в высших и средних образовательных учреждениях Республики Дагестан .....	75
<i>Пономарев И.Е., Посиделов А.В.</i> Изменение образовательного процесса по физической культуре в условиях пандемии.....	80
<i>Романова А.Н., Мануйленко Э.В.</i> Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности .....	83
<i>Рукавишников М.Н., Зайцев А.А.</i> Роль моторной асимметрии в художественной гимнастике.....	87
<i>Селезнев Г.Г., Барсуков С.В.</i> Эффективные техники боя в тайском боксе.....	93
<i>Соколова В.П., Гасанова В.Н.</i> Возможные формы организации самостоятельных тренировок как метод поддержания физического здоровья молодых специалистов.....	96

## СЕКЦИЯ 2

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Альберт Э.А.*

Актуальные проблемы физической культуры и спорта, как одной из составляющих здорового образа жизни современной молодежи ..... 103

*Врембьяк А.А., Жаброва Т.А.*

Развитие спортивной инфраструктуры как метод популяризации здорового стиля жизни молодежи ..... 106

*Грицик А.А., Григан С.А.*

Влияние физической культуры на стрессоустойчивость организма ..... 110

*Замошникова В.П.*

Мотивация студентов вузов к занятиям спортом с использованием системы скидок по оплате обучения ..... 114

*Ильясов Д.Н., Пустовит Р.А., Филоненко Л.В., Холодов О.М.*

Роль физической культуры и спорта в воспитании социокультурных ценностей у военнослужащих и допризывной молодежи ..... 119

*Кечаева И.В., Томилин К.Г.*

Оздоровление женщин 2-го зрелого возраста программой с элементами восточной медицины..... 124

*Кошкина С.А., Хало П.В.*

Совершенствование статокINETической устойчивости как актуального компонента зож студенческой молодежи ..... 129

*Краснов А.В., Пашкова Н.Н.*

Велоспорт как средство формирования здорового образа жизни у молодёжи..... 133

*Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н.*

Исследование стиля жизни студенческой молодежи ..... 136

*Петрова А.А., Айвазова Е.С.*

Значение методико-практических занятий в формировании физической культуры личности студентов ..... 141

*Пономарев И.Е., Путилина С.А.*

Применение современных физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях по физической культуре в вузе ..... 144

<i>Попова М.Р., Пахомова М.В.</i>	
Формирование духовно-нравственных ценностей у будущих учителей физической культуры средствами волонтерской деятельности.....	148
<i>Родичкин С.Ю.</i>	
Здоровый образ жизни как гармоничное сочетание физического и умственного состояния у современной личности.....	151
<i>Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П.</i>	
Значимость потребности в сохранении здоровья у студентов в реалиях современного общества.....	155
<i>Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П.</i>	
Обоснование индивидуальной модели ведения здорового образа жизни студентами педагогического вуза.....	159
<i>Хабибуллин И.Р., Зайнуллин Р.А.</i>	
Применение регидратационного напитка «Спортивный» в подготовке сборной УГНТУ по мини-футболу.....	164
<i>Черкасская М.К., Ключкина Г.О.</i>	
Предупреждение правонарушений и асоциального поведения молодежи и студентов посредством физической культуры и спорта.....	167
<i>Шерстнева О.А., Жаброва Т.А.</i>	
Влияние физической культуры на психологическое состояние студента .....	170

### **СЕКЦИЯ 3**

#### **АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ**

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

<i>Амельченко А.М., Григан С.А.</i>	
Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма.....	175
<i>Корниенко Д.Ю., Касьяненко А.Н.</i>	
Влияние разных видов спортивно-оздоровительного туризма на студентов ..	180
<i>Ларин Н.В.</i>	
Современные проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма .....	184
<i>Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В.</i>	
Современные тенденции развития спортивно-оздоровительного туризма .....	187

## **СЕКЦИЯ 4**

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

*Бекетова М.С., Горяинова Н.С.*

Понятие информационных технологий и их применение  
в физической культуре и спорте ..... 191

*Есенова А.О.*

Физическая реабилитация детей 12–14 лет  
на основе индивидуально-дифференцированного подхода  
в применении дистанционных технологий .....196

*Занина Т.Н., Неверова В.А., Иванова Л.В.*

К вопросу дистанционного образования студентов  
в физическом воспитании..... 200

*Кисилев В.Н., Махмутова К.С., Аручиди Н.А.*

Разработка модуля создания шаблонов медицинских обследований  
в универсальной информационной системе ..... 204

*Матюшкина Д.А., Кравченко А.А., Сыроваткина И.А.*

Информационные технологии в физической культуре и спорте ..... 207

*Минченко Н.А., Труевцева Е.М., Новичихина Е.В.*

Применение информационных технологий в области физической культуры  
и спорта в период COVID-19 ..... 210

*Пация Г.А., Быков Н.Н.*

Применение дистанционных технологий в студенческом спорте ..... 214

*Родичкин С.Ю.*

Дистанционные образовательные технологии в физической культуре и спорте  
с применением электронного обучения ..... 216

*Селезнев Г.Г., Барсуков С.В.*

Инновационные технологии на занятиях физической культуры ..... 220

*Симинченко С.Д., Хало П.В.*

БОС-процедура как разновидность применения информационных технологий  
для оценки координационных способностей ..... 223

*Стриева Л.Ю., Алейникова В.В.*

Влияние инновационных технологий на изменение методов преподавания  
физической культуры..... 229

<i>Филиппов И.И., Карташов А.Н.</i>	
Что такое киберспорт и почему люди за ним следят? .....	233
<i>Хохлачева А.А., Пасечник Ж.В.</i>	
Киберспорт как фактор привлечения молодёжи к здоровому образу жизни ..	238

## **СЕКЦИЯ 5**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

<i>Жеребцова Е.И.</i>	
Гипертония – болезнь нашего века.....	241
<i>Затонская К.В., Кульчицкий В.Е.</i>	
Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры .....	245
<i>Колесникова О.Б.</i>	
Влияние ментального теста на показатели сердечно-сосудистой системы .....	248
<i>Лашук А.А., Томилин К.Г., Максименко В.Г.</i>	
Оздоровительные дыхательные методики.....	251
<i>Путилина Т.А., Стращенко И.Ю., Ярцев Д.А.</i>	
Применение занятий оздоровительной направленности в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» со студентами специальной медицинской группы.....	257
<i>Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А., Лебединская И.Г.</i>	
Особенности использования оздоровительных видов гимнастики на занятиях по физической культуре в специальных медицинских группах ..	262