

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ



Минск БГМУ 2013

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Тезисы докладов  
Международной научно-практической конференции**

**г. Минск, 25–26 апреля**



Минск БГМУ 2013

УДК 613.71-053.8 (043.2)  
ББК 53.54  
О-46

Редакционная коллегия: Е. С. Григорович (председатель), Е. И. Гудкова, Х. Х. Лавинский, В. В. Тимошенко, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская

**Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и О-46 перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Е. С. Григорович [и др.]. – Минск : БГМУ, 2013. – 256 с.**

ISBN 978-985-528-778-1.

Рассмотрены вопросы медико-биологических и педагогических проблем использования физических упражнений в укреплении состояния здоровья, методические подходы в коррекции здоровья студентов специального учебного отделения средствами физической культуры, формирования здорового образа жизни молодежи на современном этапе.

Предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 613.71-053.8 (043.2)  
ББК 53.54

ISBN 978-985-528-778-1

© Оформление. Белорусский государственный  
медицинский университет, 2013

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности особенно отрицательно сказывается на состоянии здоровья женщин, в частности, студенток. На протяжении всего периода обучения в вузе у студенток отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [2].

Проблема совершенствования физического воспитания учащейся молодежи уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов, а в последнее время стало много внимания уделяться использованию в физическом воспитании различных нетрадиционных форм, средств и методов физической деятельности студенческой молодежи.

Таким образом, при работе со студентками актуальными представляются исследования, направленные на развитие нетрадиционных для вуза, и достаточно популярных и эффективных видов двигательной активности, применяемых в практике оздоровительной тренировки женщин. Из них наибольший интерес вызывает аквааэробика — система физических упражнений в воде, сочетающая элементы плавания, гимнастики, силовых упражнений и упражнений на расслабление.

Несмотря на ряд научных исследований по теме аквааэробики, вопросы применения этого вида двигательной активности в системе физического воспитания студенток остаются неизученными [1, 3].

Актуальность данного исследования заключается в необходимости разработки и научного обоснования технологии, основанной на использовании аквааэробики в учебном процессе физического воспитания студенток вуза.

Цель исследования: разработать комплексную программу с использованием аквааэробики для учебного процесса по физическому воспитанию студенток вуза.

Предполагалось, что применение программы, основанной на аквааэробике как нетрадиционном для вуза виде двигательной активности, позволит развить интерес студенток к предмету физическая культура, улучшить их эмоциональное состояние, повысить физическую и умственную работоспособность.

В педагогическом эксперименте приняло участие 30 студенток 1-го курса банковского факультета УО «Полес ГУ». Экспериментальная группа (ЭГ, n = 15)

занималась по разработанной нами программе по акваэробике, контрольная группа (КГ, n = 15) — по обычной программе. В результате проведенного тестирования в начале эксперимента отмечен низкий уровень физического развития и физической подготовленности студенток, принявших участие в исследовании. Состав опытных групп по физической и функциональной подготовленности не имел достоверных различий.

В основу экспериментальной программы были заложены концептуальные положения физического воспитания студенток, принципы оздоровительной тренировки, анализ существующих методик проведения занятий по акваэробике в нашей стране и за рубежом.

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить следующие изменения исследуемых показателей у студенток ЭГ, полученные в процессе применения комплексной программы по акваэробике (табл.): снижение веса — на 8 %, индекса Кетле — на 8 %; увеличение экскурсии грудной клетки — на 30 %; улучшение силовых показателей: кистевая динамометрия — на 10 %, силовой индекс мышц кисти — на 5 %; улучшение скоростно-силовых качеств на 2 %; улучшение показателей силовой выносливости мышц рук, пресса на 15 %, 18 % соответственно ( $p < 0,05$ ). Аналогичные показатели студенток КГ за период эксперимента не претерпели достоверных изменений.

Таблица

**Динамика показателей физического развития и физической работоспособности студенток экспериментальной группы**

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
			t	p
Длина тела, см	164,13 ± 4,62	164,95 ± 5,79	0,40	>0,05
Масса тела фактическая, кг	57,52 ± 4,14	52,92 ± 3,39	0,54	<0,05
Экскурсия грудной клетки, см	4,28 ± 0,11	5,56 ± 0,15	1,28	<0,05
Сила мышц кисти, кг	25,77 ± 3,67	28,25 ± 3,14	1,48	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165,83 ± 13,02	169,11 ± 11,37	3,16	<0,05
Сед из положения лежа, кол-во раз	35,49 ± 6,59	41,19 ± 2,98	2,15	<0,05
Отжимания из упора лежа на коленях, кол-во раз	29,25 ± 4,27	34,37 ± 3,83	2,36	<0,05
Весоростовой индекс, кг/см	350,38 ± 22,34	322,79 ± 23,39	4,14	<0,05
Силовой индекс кисти, %	47,66 ± 8,14	50,42 ± 8,12	2,11	<0,05

В ходе эксперимента выявлено положительное влияние занятий акваэробикой по предложенной программе на эмоциональную сферу студенток, что выражено в улучшении результатов исследования теста САН (самочувствия — на 2,43 балла, активности — на 2,25, настроения — на 3,03 балла).

Таким образом, разработанная и внедренная в учебный процесс программа по акваэробике оказала положительное воздействие на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность студенток, на их эмоциональное состояние, интерес к занятиям физической культурой.

#### Литература

1. Антипенкова, И. В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20–45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт : сб. науч. тр. Смоленск : СГИФК, 2002. С. 9–12.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Ростов н/Дону : Феникс, 2000. 248 с.

3. *Колганова, Е. Ю.* Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Колганова ; Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2007. 24 с.

4. *Лолухина, Т. Г.* Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения : дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Лолухина ; РГУФК. М., 2003. 160 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Алексеев С. М., Алексеева Е. С.</i> Физиологическая напряжённость игровой нагрузки в корфболе .....	3
<i>Ахременко Е. С.</i> Показатели физического развития младших школьников и их учет в процессе физического воспитания .....	5
<i>Брускова И. В., Ерёмов Н. Г.</i> Оценка некоторых показателей физического развития студентов.....	8
<i>Грудская Л. В., Загородный Г. М.</i> Опыт применения Lowoxugen в подготовке спортсменов.....	10
<i>Загородный Г. М., Загородная А. В.</i> Регламентация объёмов физических нагрузок на занятиях спортом и фитнесом .....	11
<i>Загородный Г. М., Гаврилова Е. А.</i> Питание в спорте и фитнесе: общие принципы .....	14
<i>Жадько Д. Д., Олешкевич Р. П., Балог З. З., Гаркавый В. С.</i> Использование тепловой нагрузки в укреплении здоровья студентов.....	18
<i>Кузнецова А. А., Босенко А. И.</i> Влияние геомагнитной активности на физическую работоспособность и функциональное состояние мозга студентов-спортсменов .....	20
<i>Ломако С. А., Новик В. С.</i> Определение и расчет МПК у студенток основного отделения 2011, 2013 года.....	23
<i>Мазена С. В., Новик В. С.</i> Анализ динамики уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов основного отделения ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	24
<i>Мазена С. В., Хорошко С. А.</i> Оценка уровня физической работоспособности студенток второго курса ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	26
<i>Масловский Е. А., Власова С. В., Яковлев А. Н.</i> Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника.....	27
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Анализ диспансерного учета студентов с 2008–2009 по 2012–2013 уч. год .....	29
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Психофизическое здоровье студенческой молодежи в условиях ее адаптации к профессиональной деятельности в современной системе высшего образования .....	31
<i>Соловьёва Н. Г., Рудницкая Ю. Г.</i> Физическая культура в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья .....	33
<i>Храмцов П. И., Матвеев К. В.</i> Новый методический подход к оценке и коррекции состояния опорно-двигательного аппарата у обучающихся на занятиях физической культурой.....	36
<i>Храмцов П. И., Седова А. С., Березина Н. О., Звездина И. В.</i> Совершенствование медико-педагогического контроля за организацией занятий по физическому воспитанию обучающихся.....	39

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

<i>Артемьев В. П.</i> Развитие двигательного качества максимальной силы с помощью метода круговой тренировки.....	42
<i>Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Усманов Д. Д.</i> Научно-методические основы физического воспитания студентов в интеграции со средствами закаливания .....	44
<i>Баранаев Ю. А.</i> Мини-гольф как средство физической рекреации среди молодежи .....	45
<i>Болотин А. Э.</i> Педагогические условия, необходимые для повышения работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации .....	47
<i>Бутько А. В., Брановицкая А. А.</i> Ценностное отношение студентов творческого вуза к здоровью .....	49
<i>Василец В. В., Шебеко Л. Л.</i> Использование аквааэробики в физическом воспитании учащейся молодежи .....	52
<i>Василец А. Н., Поливач А. Н.</i> Оценка эффективности контроля учебного процесса с использованием рейтинг-системы .....	54
<i>Гаврилович Н. Н., Золотухина Т. В.</i> Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов вузов .....	56
<i>Гаптарь В. М.</i> Оздоровление подростков средствами туризма .....	58
<i>Глинская О. С., Сониная Н. В.</i> Содержание и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов БГАТУ .....	61
<i>Горовой В. А.</i> Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов .....	62
<i>Григоревич В. В., Городилин С. К.</i> К проблеме личностно-ориентированного физического воспитания студентов вузов .....	65
<i>Григоревич Е. С., Томанова Н. М., Левина Е. П., Садовский Н. И.</i> Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсниц в разные годы обучения .....	66
<i>Дворак В. Н.</i> Динамика показателей уровня физического здоровья студенток первого курса на адаптационном этапе физического воспитания .....	69
<i>Заколотная Е. Е., Заколотная Н. Д.</i> Нравственное здоровье спортсмена.....	71
<i>Зиновьева Е. В.</i> Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм человека .....	73
<i>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</i> Психолого-педагогические факторы, влияющие на формирование здоровья в процессе физического воспитания.....	75
<i>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</i> Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры .....	78
<i>Калачев В. В., Морозова Л. М.</i> Проблемы использования дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья.....	80
<i>Коваль В. И., Родионова Т. А.</i> Формирование профессионально-педагогических компетенций в области здравоохранения у студентов факультета физической культуры .....	83



<b>Козлова Н. И., Кудрицкий В. Н.</b> Гибкость как ведущее двигательное качество в физическом воспитании студентов.....	85
<b>Кожедуб М. С., Мельников С. В.</b> Некоторые аспекты укрепления состояния здоровья студентов 17–18 лет на основе модульного спецкурса.....	87
<b>Коптур Д. В., Кузьмина А. В.</b> Занятия в воде, как средства оздоровительной физической культуры .....	90
<b>Кряж В. Н.</b> Учебная Дисциплина «Физическая культура» в контексте Болонского процесса.....	92
<b>Кузьмина А. В., Коптур Д. В.</b> Плавание как форма оздоровительной физической культуры в вузе .....	95
<b>Куликов В. М.</b> Некоторые подходы к организации физического воспитания студентов в условиях реформирования высшей школы.....	96
<b>Куликов В. М., Ковалев А. В.</b> Научно-методические основы разработки педагогических технологий физического воспитания студентов .....	98
<b>Купчинов Р. И.</b> Оздоровительный подход к физическому воспитанию.....	100
<b>Лисаевич Е. П., Мартинович С. В.</b> Организация занятий по йоге в вузе .....	102
<b>Литуновская Т. В., Размыслович М. С.</b> Фитбол-аэробика, как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студенток технического вуза .....	105
<b>Логвина Т. Ю.</b> К проблеме организации здоровьесберегающей системы в учреждениях образования.....	107
<b>Лось Е. Е.</b> Оздоровительный шейпинг .....	109
<b>Луцкив З. Г., Примак Д. В., Ероховец О. П.</b> Повышение уровня здоровья студенческой молодежи на основе занятий по специализации борьбы дзюдо .....	111
<b>Максименя И. Ю.</b> Использование специальных упражнений при обучении скалолазанию на начальном этапе в дошкольном и младшем школьном возрасте в формировании здоровья .....	113
<b>Максимук О. В., Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.</b> Оздоровительное воздействие упражнений фитбол-гимнастики на физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста.....	114
<b>Моисейчик Э. А.</b> Шлях да здароўя.....	116
<b>Моисейчик Э. А.</b> «Физическая культура» в вузе .....	118
<b>Минина Н. В.</b> Система оздоровления позвоночника по П. Бреггу .....	121
<b>Новицкий П. И., Новицкая А. И., Чепелева Т. В.</b> Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов .....	122
<b>Огиенко Н. Н., Лысенко Л. Л., Витченко А. Н.</b> Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности .....	124
<b>Познякова Т. Л.</b> Баскетбол в системе оздоровления студенческой молодежи .....	127
<b>Полубок В. С.</b> Активный образ жизни, физкультура и спорт — залог здоровья и успешной учебы студентов.....	131

<b>Полубок В. С., Кахнович П. П.</b> Бег трусцой и оздоровительная ходьба как доступное и обязательное средство в развитии общей выносливости и укрепления основных функциональных систем организма.....	133
<b>Редько Т. М.</b> Особенности развития двигательных качеств студенток высшего учебного заведения в процессе физического воспитания .....	135
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Левина Е. П.</b> Проектирование физкультурно-оздоровительных программ для студентов вузов .....	137
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Садовский Н. И.</b> О состоянии развития студенческого спорта в учреждениях высшего медицинского образования Республики Беларусь .....	140
<b>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Суетин С. В.</b> Методика нормирования физической нагрузки при развитии выносливости .....	142
<b>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</b> Самовоспитание здоровья как неотъемлемая составляющая мотивации.....	144
<b>Слободняк Е. Н., Зрайковский П. А.</b> Применение специальных физических упражнений для развития гибкости у студентов.....	147
<b>Сурков С. А., Черемных Н. А.</b> Создание студенческих волонтерских отрядов как средство формирования основ культуры досуга у молодежи .....	149
<b>Токаревская И. Е.</b> Фигурное катание на коньках как средство оздоровления молодежи .....	151
<b>Толкунов А. В.</b> Здоровье как образовательная ценность.....	154
<b>Филиппов Н. Н.</b> Отношение студенческой молодежи Республики Беларусь к занятиям физической культурой.....	156
<b>Харазян Л. Г.</b> Оценка уровня физического здоровья детей с нарушениями зрения .....	158
<b>Шмакова Г. Г., Шмаков В. В.</b> Организация и содержание учебных занятий по бадминтону со студентами .....	159
<b>Шуневич А. Б.</b> Динамика развития физической подготовки курсантов военной академии Республики Беларусь .....	161
<b>Юрченя И. Н., Савко Э. И., Силич А. В.</b> Искусство управлять дыханием.....	163
<b>Якуш Е. М., Дармель А. С.</b> Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие и физическую подготовленность девушек 20–25 лет .....	166
<b>Янович Ю. А., Кряж В. Н.</b> Формирование знаний студентов по общетеоретическому курсу учебной дисциплины «Физическая культура» .....	168
<b>Ярмолинский В. И., Коледа В. А., Новицкая В. И.</b> Трансформация модели физкультурного образования студентов под влиянием научных исследований .....	170
 <b>МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b>	
<b>Барков В. А., Баркова В. В.</b> Особенности организации физического воспитания в специальном учебном отделении УВО.....	173

<b>Волкова Н. И., Якимец И. В.</b> Отношение к физической культуре студенток 1 и 2 курса специального учебного отделения .....	175
<b>Грудовик Т. Н., Орлова Н. В.</b> Оздоровление студенток средствами пилатеса .....	178
<b>Гутько О. И., Борисов В. Я.</b> Самостоятельные занятия по физической культуре .....	180
<b>Змачинский А. А.</b> Особенности физической реабилитации при артериальной гипертензии студентов на занятиях по физической культуре в институте современных знаний им. А. М. Широкова.....	181
<b>Колосовская Л. А., Олешкевич Е. А., Демидчик Н. Г.</b> Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения БГМУ .....	183
<b>Колосовская Л. А., Новик Е. В., Сизикова И. М.</b> Физические упражнения в оздоровлении нервной системы студентов СУО .....	186
<b>Колосовская Л. А., Гриб Е. В., Шклярчук С. Н.</b> Рекомендуемые физические упражнения при заболеваниях мочеполовой системы .....	187
<b>Кудрицкий В. Н., Козлова Н. И.</b> Роль релаксационной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения .....	189
<b>Лепешинская И. А.</b> Рейтинговое распределение мотивов здоровья у студенток специального учебного отделения .....	191
<b>Маркевич О. П., Медведев В. А.</b> Оптимизация двигательной активности студенток специального учебного отделения .....	194
<b>Мельников С. В., Бондаренко А. Е., Дудова С. Н.</b> Влияние упражнений системы пилатес на уровень силовых способностей студенток специальной медицинской группы .....	196
<b>Орлова Н. В.</b> Методика использования оздоровительного плавания при структурно-функциональных нарушениях позвоночника для студентов специального учебного отделения .....	198
<b>Петрова Д. В., Загородный Г. М.</b> Профилактика и лечение плоскостопия.....	200
<b>Расолько А. И.</b> Изменение остроты зрения у студентов СУО с миопией после выполнения физических упражнений с предметами и без них .....	202
<b>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Силич А. В., Цадко М. Н.</b> Реабилитация здоровья студенческой молодежи с использованием программы самосозидания .....	204
<b>Соусь Л. Н.</b> Актуальные проблемы, теории и методики физической культуры учащейся молодежи СУО .....	207
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> К вопросу об изучении координационных способностей у студентов вуза 1–4 курсов специального учебного отделения .....	209
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1–4 курсов основного и специального учебных отделений в начале учебного года.....	211
<b>Хонякова Т. В.</b> Контролируемая самостоятельная работа студентов специального учебного отделения с диагнозом «пролапс митрального клапана».....	213
<b>Якимец И. В., Волкова Н. И.,</b> Проприоцептивная тренировка в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов .....	215

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

<i>Агиевич Л. В., Тозик О. В.</i> Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи .....	218
<i>Бажанов А. В.</i> Атлетическая гимнастика в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	221
<i>Богаревич Н. О., Варибрус Т. И.</i> Волейбол как средство формирования здорового образа жизни у студентов .....	222
<i>Бондаренко С. А., Смольский С. М.</i> Средства физической культуры и спорта как профилактика вредных привычек и воспитание здорового образа жизни студентов .....	224
<i>Голенко А. С., Сурков С. А.</i> Традиция проведения легкоатлетического кросса в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина как средство формирования основ здорового образа жизни.....	225
<i>Кузьмар М. Н., Дулькин С. М.</i> Оздоровительная физическая культура в формировании здорового образа жизни у молодёжи.....	228
<i>Масловский Е. А., Яковлев А. Н., Чешко Н. Н., Буката Д. В.</i> Алгоритм системного решения задач формирования знаний о здоровом образе жизни у глухонемых детей младшего школьного возраста .....	230
<i>Рудницкая Ю. Г.</i> Использование современных фитнес-программ с целью укрепления состояния здоровья молодежи и формирования установок на здоровый образ жизни .....	232
<i>Савко Э. И., Силич А. В., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</i> Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....	234
<i>Степанцов В. М., Царанков В. Л.</i> Необходимость формирования интереса к физической культуре у современной молодежи .....	236
<i>Тозик О. В.</i> Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни учащихся старших классов.....	238
<i>Чепелева Т. В., Новицкий П. И.</i> Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников .....	240
<i>Шебеко Л. Л., Лемешевская И. Н.</i> Двигательная активность школьников как компонент здорового образа жизни .....	242
<i>Филиппов В. А., Орлова Н. В.</i> Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.....	245
<i>Фомченко О. Ф.</i> Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи .....	247