

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>Мазепа 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>Мазепа 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>Заколodная Е. Е., Заколodная 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 |

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

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

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