Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

Барановичский государственный университет

ЗДОРОВЬЕ-2017

БАРАНОВИЧИ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

III международной научно-практической конференции

Репозиторий БарГУ

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Барановичский государственный университет»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ-2017

Тезисы докладов
III Международной научно-практической конференции
27–28 апреля 2017 года, Барановичи

БарГУ, 2017

Репозиторий БарГУ

УДК 37.015.31:796(082)
ББК 74.200.55я43

Редколлегия:

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. ред.); И.А. Ножка (отв. ред.); кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор В.М. Киселев;
кандидат педагогических наук, доцент В.В. Трифонов

С 56 **Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья : тезисы докладов III Международной научно-практич. конф., Барановичи, 27–28 апреля 2017 г. / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), И.А. Ножка, А.В. Шаров. – Барановичи : БарГУ, 2017. – 45 с.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши и Голландии на III Международной научно-практической конференции «Здоровье-2017». Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьеформирующих 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 предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)
ББ К 74.200.55я43

© БарГУ, 2017

Репозиторий БарГУ

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ», МАССОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Антипова Е.В.[1], Черкашин Д.В.[2], Антипов В.А.[3]

[1]*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

[2]*Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия*

[3]*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Россия*

Цель работы – поиск путей повышения физической активности различных возрастных групп населения на основе безопасного обеспечения занятий физическими упражнениями и массовым спортом.

Методы. Анализ и обобщение литературных источников, социологические опросы, методы математической статистики.

Результаты. Потребность в медико-педагогическом сопровождении занятий подтверждается результатами исследований. Так, опрос лиц старше 60 лет показал, что из числа респондентов никто не занимается физическими упражнениями организованно: самостоятельно вне дачного сезона занимается 52,9 % респондентов, причем методами самоконтроля владеет 61,8 %, а каждый пятый опрошенный (5,6 %) не контролирует свое давление и ЧСС. Основная форма занятий – пешие прогулки, без контроля объема и интенсивности физической нагрузки. Опрос школьников 10–11 классов и курсантов университета показал, что 37,5 % респондентов занимаются физическими упражнениями самостоятельно. После проведения теоретических занятий по предложенной программе в экспериментальной группе число школьников 10-х классов с положительной динамикой учебно-образовательных компетенций оказалось выше на 51,4 %, чем в контрольной, где теоретические занятия по здоровому образу жизни проводились в рамках школьной программы по ОБЖ.

Выводы. Сопровождение занятий организованным массовым оздоровительным и адаптивным спортом должно включать: медицинское обследование состояния здоровья и установление для занимающегося допустимой физической нагрузки, систематический мониторинг здоровья, оперативный контроль и самоконтроль. Педагогическую часть мониторинга составляют: определение физического развития, физической подготовленности, факторов риска и уровня знаний по основам здорового образа жизни.

Репозиторий БарГУ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОДНОСТОРОННЕЙ ОВАРИОЭКТОМИИ

Бугаевский К.А.
Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина

Целью работы является рассмотрение результатов проведённого исследования по внедрению комплекса методов и средств физической реабилитации у пациенток после односторонней овариоэктомии.

Методы. Всем пациенткам проводилось общеклиническое и стандартное гинекологическое обследование. Для проведения исследования по эффективности применения восстановительного лечения, была отобрана группа пациенток, прооперированных, после разрыва одного из яичников. Все методики физической реабилитации проводились в межменструальный период, в два этапа. Ориентиром служили индивидуальные графики менструального цикла, основанные на данных измерения «базальной» температуры которые проводились в течение 1–9 месяцев.

Результаты. Предложенный комплекс физической реабилитации выполнялся в течение 3 месяцев после оперативного вмешательства, как в раннем (с 2-х суток после операции), так и в позднем послеоперационном периоде (до 3-х месяцев). Менструальный цикл восстановился в течение первых 2–3 месяцев у 4 (57,1 %) пациенток первой группы, через 3-6 месяца у всех 7 (100 %) женщин.

Во второй группе через 1–2 месяца менструальный цикл восстановился у 3 (60 %) пациенток, в последующие 1–2 месяца еще у 2 женщин. Уровень половых гормонов в обеих исследуемых группах нормализовалось в течение первых 2–3 месяцев после перенесенного оперативного вмешательства. Самостоятельное выполнение пациентками рефлекторного воздействия на БАТ тыла стопы и подошвы в течение 3 месяцев исследования, по восприятию же пациентками, значительно снизило в них вегетативные проявления вследствие удаления в них одного из яичников.

Выводы. Согласно анализу результатов проведенного анкетирования нами было установлено, что психо-эмоциональное состояние улучшилось в 10 женщин (83,3 %), сексуальная жизнь нормализовалась у 9 женщин (75,0 %), вегетативные проявления значительно уменьшились у 8 (66,7 %) пациенток.

Репозиторий БарГУ

ВОЗРАСТНАЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

[1,2]Герасевич А.Н., [3]Козырева О.В.,
[1]Шитов Л.А., [1]Пархоц Е.Г.

[1]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест
[2]Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск
[3]Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Цель работы – определить возрастные особенности средних значений показателей физической подготовленности учащихся и студентов.

Методы. Обследовали учащихся и студентов в возрасте от 7 лет до 21 года (n=3987). Применяли некоторые тесты из набора Еврофит с измерением: силы мышц кисти, показателя равновесия (тест «фламинго»), гибкость (положение сидя), скорость движения руки (теппинг-тест с кругами), бросок медбола (стоя из-за головы). Определяли средние значения и достоверность различий между показателями разных половых групп (t-критерий Стьюдента).

Результаты. Результаты показали, что М (Ю) имели достоверно более высокие средние значения: по показателям силы мышц кисти в возрасте 9–21 год (P<0.05–0.001), скорости движения руки – в возрасте 15–21 год (P<0.05–0.001) и броску медбола – в 8–9, 11–17 лет (P<0.05–0.001). Наоборот, Д (Дв) имели более высокие средние значения: по показателям равновесия – в возрасте 9–15 лет (P<0.05–0.001), гибкости – в возрасте 7–21 год (P<0.05–0.001).

Выводы. Таким образом, получены средние значения показателей тестов физической подготовленности из батареи Еврофит (сила мышц кисти, гибкость, статическая координация, скорость движения руки, бросок медбола) в группах мальчиков (юношей) и девочек (девушек) 7–21 года. Получены достоверные различия между показателями разных половых групп, как в пользу мальчиков (юношей), так и девочек (девушек).

Результаты имеют важное прикладное значение для сравнения их с результатами обследованных из других регионов и стран, а также для контроля уровня физподготовленности в процессе физического воспитания, фитнеса или физической реабилитации.

Репозиторий БарГУ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКТИВНОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОРТОСТАЗЕ

[1,2]Герасевич А.Н., [1]Царевич А.Г., [1]Лиштван И.П., [1]Олексюк А.П., [1]Пархоц Е.Г.

[1]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест
[2]Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск, Беларусь

Цель работы – определить особенности изменений показателей периферической гемодинамики у учащихся среднего школьного возраста при переходе в ортостаз.

Методы. Обследовали школьников в возрасте 12–13 лет (n=65, 36 мальчиков и 29 девочек). Показатели периферической гемодинамики получил с использованием метода реовазографии (программа «Импекард-М», «Интекард», Минск) в положении лежа и стоя. Обработку результатов проводили с помощью метода математической статистики. Достоверность различий между значениями определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты. Результаты представляли по степени реактивности ЧСС в активной ортопробе: слабая – до 6 (1-я группа), средняя – от 6 до 18 (2-я), повышенная – более 18 уд/мин (3-я). Процентное распределение школьников по реактивности ЧСС составило: у мальчиков (1-2-3 группы); 16,7–55,5–27,8 %, у девочек: 25–35,7–39, 3%, соответственно. Отмечено большее количество мальчиков со средним уровнем и меньшее – со слабой и повышенной активностью симпатического отдела ВНС по сравнению с девочками.

Сравнивали динамику результатов в ортостазе по сравнению с покоем. Получены достоверные различия – по индексу эластичности и диастолическому индексу – в группе мальчиков, а в группе девочек – большее число достоверных различий: по реографическому индексу, пульсовому приросту крови, индексу эластичности, индексу периферического сопротивления, пульсовому приросту крови, объемной скорости кровотока ($P<0.05$).

Выводы. Таким образом, организм девочек оказался более реактивным как в покое, так и в активной ортопробе по сравнению с мальчиками по показателям периферической гемодинамики. При этом, степень реактивности при ортостазе по сравнению с состоянием покоя в обеих группах становилась более выраженной, а показатели, проявившие определенную степень достоверных различий, различались.

Репозиторий БарГУ

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВСР УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

[1,2]Герасевич А.Н., [1]Шитов Л.А., [1]Олексюк А.П., [1]Пархоц Е.Г.
[1]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест
[2]Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск

Цель работы – исследовать индивидуальные и типологические особенности вариабельности сердечного ритма (ВСР) учащихся школьного возраста в процессе обучения.

Методы. В обследованиях принимали участие школьники в возрасте 7–16 лет (n=338 учащихся). Обследовали школьников с использованием компьютерной программы «Бриз-М» («Интекард», Минск) в стандартных условиях (положение лежа). Определяли величину индекса напряжения (ИН) и другие показатели ВСР. Период обследования школьников – 3–я учебная четверть. Средние значения результатов получали методами математической статистики. Достоверность различий – с применением t–критерия Стьюдента.

Результаты. Во всех возрастных группах обследованных школьников, кроме группы 15–16 лет, средние значения ИН были выше 100 у.е. Кроме того, были определены величины максимальных значений индекса напряжения (ИН) у школьников разных возрастных групп: 7–8 лет (300,9–433,5 у.е.), 9–10 лет (476,3–549,2 у.е.), 11–12 лет (377–481,7 у.е.), 13–14 лет (346,7–649,5 у.е.) и 15–16 лет (346,8–590,8 у.е.).

В разных возрастных группах выявлено порядка 2,3–6,7 % учащихся с выражено высоким (симпатикотония и гиперсимпатикотония) уровнем напряжения регуляторных систем организма. Они испытывают высокий уровень острого/хронического стресса в учебное время и нуждаются в коррекции состояния организма для профилактики развития разных заболеваний.

Выводы. Таким образом, для контроля за здоровьем школьников в условиях учебного заведения в процессе обучения необходимо применение методики комплексного мониторинга состояния организма с использованием метода анализа ВСР.

Важным при проведении мониторинга является установление среди обследуемых тех, кто имеет высокие значения показателей ВСР, в первую очередь, величину индекса напряжения. Специалисты по физической культуре и здоровью должны определять таких обучающихся в группы СМГ для занятий физической культурой. К ним необходимо применять дифференцированный подход на уроках физической культуры и здоровья для коррекции состояния организма. В процессе такой реабилитации важно продолжение применения методов оперативного контроля за состоянием организма.

Репозиторий БарГУ

СОВРЕМЕННЫЕ РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

[1,2]Герасевич А.Н., [1]Шитов Л.А., [3]Асенкевич Р., [4]Ножка И.А., [1]Пархоц Е.Г.

[1]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест
[2]Отдел антропологии, Институт истории НАН Беларуси, Минск
[3]Факультет наук о здоровье, Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша
[4]Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Цель работы – разработать количественные характеристики показателей морфофункционального состояния организма детей дошкольного возраста, школьников и студентов Брестского региона.

Методы. Обследовали контингент в возрасте от 3-х лет до 20–21 года (n=5797, среди них 2581 мальчик (юноша) и 3216 девочек (девушек)). Применяли комплексный метод с использованием антропологического метода, определения показателей физической подготовленности (батарея Еврофит), функционального состояния сердечно-сосудистой (вариабельность сердечного ритма, периферическая гемодинамика) и дыхательной системы (спирография).

Результаты. Проведена математико-статистическая обработка результатов мониторинга, основная часть которого проведена в период 2010–2013 гг. на указанном контингенте. Получены статистические характеристики всех полученных показателей в виде: $X_{ср}$, ±m, σ, X_{min}, X_{max}. Помимо этого, получены центильные характеристики и центильные графики для оценки уровня и гармоничности физического развития (морфофункционального состояния) детей дошкольного возраста, школьников и студенческой молодежи. Результаты позволяют определить возрастно-половые особенности физического развития по характеристикам морфофункциональных показателей организма на восходящей стадии онтогенеза.

Выводы. Таким образом, впервые получены количественные и центильные характеристики морфофункционального состояния организма дошкольников, школьников и студентов Брестского региона. Результаты, полученные на основе комплексного подхода, дают возможность определить индивидуальный уровень физического развития лиц, соответствующих по возрасту, а также могут служить нормативной базой для сравнения показателей с другими регионами Беларуси, а также приграничными территориями (Россия, Украина, Польша, Литва).

Репозиторий БарГУ

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Гордиевская Т.В.
Гимназия г. Пружаны, Беларусь

Цель работы – исследовать характер адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных спортсменов различной квалификации на этапе соревновательного периода годичного цикла подготовки для своевременного выявления дезадаптационных изменений.

Методы. Анализ научной литературы; анкетирование; антропометрический метод; ортостатическая проба; спирометрия; определение показателей сердечно-сосудистой системы с помощью экспресс-анализатора «Олимп»; методы математической статистики. Обследованы 69 испытуемых (55 юных спортсменов-разрядников и 14 учащихся контрольной группы, которые не посещают спортивные секции).

Результаты. Наилучшие показатели уровня адаптации отмечены у спортсменов, которые занимаются плаванием. Наибольшие значения отмечены у представителей контрольной группы, что может свидетельствовать о низком уровне физической подготовленности учащихся.

Отмечено, что показатели системы регуляции сердечного ритма находятся в пределах физиологических норм здоровых учащихся у большинства юных пловцов и представителей контрольной группы.

По данным вариационной пульсометрии, у 35 % представителей контрольной группы и у 23 % пловцов выявлено усиление парасимпатических влияний на сердечный ритм, то есть, отмечена брадикардия.

У спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, тхэквондо и фигурным катанием признаки экономизации функции аппарата кровообращения выражены слабо. Данным группам следует уделить внимание восстановительным мероприятиям: медленный кросс, посещение массажиста и сауны, выполнение упражнений на гибкость и на расслабление. Наиболее развитая функция внешнего дыхания отмечена у юных пловцов.

Выводы. Таким образом, результаты состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствуют о их тесном взаимодействии. Наилучшие показатели, как увеличения объема дыхания, так и сердечно-сосудистой системы отмечены у юных пловцов, имеющих наибольшее число тренировочных занятий в неделю (5–6).

Адаптационные изменения кардиореспираторной системы зависят от периода годичной подготовки юных спортсменов, структуры видов спорта и от возрастных особенностей учащихся.

Репозиторий БарГУ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 60–65 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ

Добрынина Л.А.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва

Цель работы – повышение эффективности физической реабилитации направленной на снижение сахара крови, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и повышение работоспособности женщин 55–60 лет с сахарным диабетом I типа.

Методы. Для достижения цели нами были использованы следующие методы: функциональные медико-биологические исследования (сахар крови натощак и после еды, кровь на гликированный гемоглобин, артериальное давление, частота сердечных сокращений); функциональные пробы: проба Мартине, проба Нестерова; педагогический эксперимент; методы математической статистики для обработки полученных данных.

Результаты. На санаторном этапе экспериментальная программа физической реабилитации строилась по трем двигательным режимам. Первый щадящий режим предусматривал адаптацию к нагрузке. Второй щадяще-тренирующий («тонизирующий»), был направлен на повышение физических нагрузок и подготовке организма к тренирующему режиму. Целевое назначение этого режима – расширение адаптационных возможностей организма с помощью дозированной тренировки всех систем организма. Постепенный переход с аэробных нагрузок на аэробно-силовые нагрузки. Третий режим – тренирующий, целью которого было восстановление нарушенных функций, повышение жизненного тонуса организма и адаптация к трудовой деятельности.

После эксперимента нами были проведены повторные исследования, которые выявили, что между группами наблюдается достоверное ($p<0,05$) различие по всем показателям, что говорит об успешности разработанной нами программы физической реабилитации.

Выводы. Разработана программа физической реабилитации лиц с сахарным диабетом первого типа, включающая в себя лечебную гимнастику с элементами йоги и цыгуна, лечебный массаж, аутотренинг, аквааэробику, скандинавскую ходьбу и гидротерапию.

Проведенный межгрупповой статистический анализ конечных данных подтвердил наличие большинства достоверных различий исследуемых показателей, что подтверждает превосходство разработанной программы физической реабилитации ориентированной на снижение уровня сахара крови и улучшения функции сердечно–сосудистой системы и повышение работоспособности женщин 55–60 лет с сахарным диабетом I типа.

Репозиторий БарГУ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Журавский А.Ю.
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы. Выявить особенности медико-биологического сопровождения спортивной деятельности в гребле на байдарках и каноэ и обобщения опыта работы с высококвалифицированными спортсменами Республики Беларусь.

Методы. Анализ научной литературы и данных подготовки и выступлений белорусских гребцов.

Результаты. При анализе научной и специальной литературы выявлено, что медико-биологическое сопровождение в широком своём влиянии обеспечивают высокие спортивные результаты, так как научные достижения, позволяют расширить резервные возможности спортсменов в циклических видах спорта, главным образом, функциональные показатели и уровень психологической устойчивости к сбивающим факторам. Действия мировых спортивных держав определяет эффективность спортивных практик и имеет свои особенности на основе прогрессирующего научного потенциала.

Выводы.

1. Наибольший прирост функциональных показателей эргоспирометрического тестирования был получен у спортсменов при выполнении работы на гребных тренажёрах.

2. Анализ научных источников и обобщение опыта работы тренеров с высококвалифицированными гребцами, а также материалы исследований, дают основание полагать, что в циклических видах спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля) медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его морфофункциональных показателей и генетических данных.

3. Скорость протекания биоэнергетических процессов в условиях, когда физические нагрузки выходят на пик или максимальный уровень можно с большой вероятностью контролировать и вносить коррективы в процессы адаптации.

Репозиторий БарГУ

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К СТАНОВЛЕНИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кобринский М.Е., Рудая Д.В.
Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Резюме. Олимпийское образование через систему целенаправленных знаний усиливает мотивацию молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к укреплению здоровья, что повышает работоспособность людей и сосредотачивает их внимание на достижении поставленных целей.

Ключевые слова: образование, Олимпийское движение, достижение цели, спорт

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБА С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ: ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Колясов Р.Р., Колясова В.Н.
Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

Резюме. Для составления плана тренировочных, оздоровительных и реабилитационных мероприятий, необходимо иметь точные данные о функциональном состоянии системы, на которую направлены воздействия. Для исследования сердечно-сосудистой системы предлагается оценить: поведение системы в состоянии покоя; качество реакции системы на вход в работу; функционирование системы на требуемом новом рабочем уровне; выход системы из работы, возвращение к исходному уровню.

Ключевые слова: функциональная проба; пульс; артериальное давление; среднее гемодинамическое давление; показатель качества реакции; ударный объём; сердечный выброс; реституция.

МЕТОДИКИ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПОЯСНИЧНЫМИ ДОРСОПАТИЯМИ И ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ/ОЖИРЕНИЕМ

Кравец А.А.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Цель работы: 1) проанализировать влияние избыточного веса и ожирения на постуральную функцию диафрагмы, как фактора возникновения поясничных дорсопатий и их обострений; 2) дать обоснование эффек-

Репозиторий БарГУ

тивности применения методик диафрагмального дыхания в физической реабилитации лиц с поясничными дорсопатиями и избыточным весом/ожирением.

Методы. Анализ литературных источников.

Результаты. При избыточном отложении жира в брюшной полости развивается дисфункция диафрагмы, которая заключается в уменьшении диапазона движения, экскурсии диафрагмы, ее сократительной способности и постуральной функции.

В условиях рассмотренного симптомокомплекса поясничных дорсопатий и избыточного веса, эффективным методом снижения болевого синдрома предположительно может стать специально разработанная методика ЛФК, основанная на сочетании специальных изометрических и дыхательных упражнений с акцентом на диафрагму.

Выводы. Избыточный вес и ожирение влекут за собой снижение постуральной функции диафрагмы и как следствие риск возникновения поясничных дорсопатий и учащения обострений заболевания. В виду проведенного анализа, специально разработанный комплекс ЛФК, включающий динамические дыхательные упражнения с акцентом на диафрагму, предположительно может стать эффективным инструментом снижения болевого синдрома и формирования устойчивого периода ремиссии у лиц с поясничными дорсопатиями и избыточным весом/ожирением.

Разработанная методика диафрагмального дыхания должна быть направлена на решение следующих задач:

- восстановление постуральной функции диафрагмы;
- поддержание уровня внутрибрюшного давления, обеспечивающего стабилизацию поясничного отдела позвоночника;
- активацию и укрепление мышц брюшного пресса, участвующих в стабилизации поясничного отдела позвоночника;
- снижение удельного веса жировой ткани в организме.

АРТТЕРАПИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Кшыська С.

Педагогико-художественный факультет в Калише,
Университет имени Адама Мицкевича в Познани, Польша

Цель работы – в работе представлены проблемные вопросы арттерапии и ее роль в формировании социальных установок. Социальные отношения тесно связаны с социальными компетенциями, которыми являются когнитивные и эмоциональные навыки. Они позволяют адаптироваться

Репозиторий БарГУ

к социальной среде. В их формировании арт-терапия, или терапия с помощью искусства, является полезной. В статье представлены разные формы арт-терапии, такие как библиотерапия, сказкотерапия, поэзиетерапия, музыкальная терапия и театротерапия.

Выводы. Таким образом, различные формы арттерапии играют важную роль в улучшении адаптации детей в социуме, формировании и улучшении их социальных отношений.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ЭРГОТЕРАПИИ (НА ОСНОВЕ СЕНСОМОТОРНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Лебедь-Великанова Е.Е.
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы. В работе рассматривается влияние сенсомоторной функциональной тренировки на развитие коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапи, а также обсуждаются такие понятия как «коммуникативная компетентность» и «эрготерапия».

Выводы. Представлено и обосновано использование сенсомоторной функциональной тренировки, которая включает тренировку сенсорных систем (слухового и зрительного анализатора), тренировку координации движений, игровую деятельность для развития коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии.

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ И ЕЕ ПРИНЦИПЫ

Лемешков В.С.
Барановичский государственный университет,
Барановичи, Беларусь

Резюме. В статье представлены аспекты направления совершенствования современной системы спортивной тренировки в спортивной ходьбе. Разработка новых средств и методов специальной и технической подготовки скороходов и связанная с этим утрата отдельными традиционными принципами организации тренировки своей некогда прогрессивной роли ставят перед спортивной наукой все новые и новые задачи.

Ключевые слова: спортивная тренировка, оптимизация, программирование, управление, скороход.

Репозиторий БарГУ

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Макарова Н.В.
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Цель – комплексное исследование развития координационных качеств детей старшего дошкольного возраста.

Методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование (полоса препятствий, челночный бег 3х10 м, статическое равновесие на правой и левой ногах), описательная статистика и обобщение полученных результатов исследования.

Результаты. Среднее время преодоление полосы препятствий среди девочек старшего дошкольного возраста составило 22,8±0,83 с. Минимальные и максимальные значения – 20 и 27 с, соответственно. По результатам педагогического теста «Челночный бег 3х10 м» среднее время выполнения составило 12,32±0,23 с. Минимальные и максимальные значения – 11,6 и 13,75 с. Среднее время выполнения статического равновесия на левой ноге составило 13,57±3,83 с, на правой – 9,57±2,56 с. Минимальные и максимальные значения на левой ноге 2 и 34,31 с, на правой ноге – 2 и 29,6 с.

Среднее время преодоление полосы препятствий среди мальчиков старшего дошкольного возраста составило 21,7±1,24 с. Минимальные и максимальные значения – 17 и 28 с. По результатам педагогического теста «Челночный бег 3х10 м» среднее время выполнения равно 11,32±0,35 с. Минимальные и максимальные значения – 10,4 и 13,38 с. Среднее время выполнения статического равновесия на левой ноге составило 11,71±1,96 с, на правой – 7,91±1,98 с. Минимальные и максимальные значения на левой ноге 3 и 20,13 с, на правой – 2 и 19,63 с.

Выводы. В результате теоретического анализа научно-методической литературы определено, что координационные способности дошкольников играют важную роль в физическом воспитании детей и подростков. Их своевременное развитие обеспечивает эффективное формирование двигательных умений и навыков, а также нормальное функционирование всех физиологических систем организма.

Комплексная оценка развития координационных качеств девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста определила начальный уровень их развития до применения экспериментальных комплексов упражнений с применением фитбол-технологий.

Репозиторий БарГУ

АНАЛИЗ ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНОВ PPARA, PPARD, PPARG2 И PPARGC1A У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ И ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ

Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю.
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы заключалась в изучении распределения частот аллелей генов у спортсменок, занимающихся плаванием и греблей на байдарках.

Методы. В исследовании приняло участие 30 спортсменок-пловцов, занимающихся плаванием, в возрасте 11–13 лет. 30 спортсменок, занимающихся греблей на байдарках, в возрасте 11–16 лет составили контрольную группу. Генотипирование обследованных спортсменок включало определение частоты встречаемости полиморфизмов генов PPARA, PRARD, PPARGC1A, PPARG2. Анализ данных включал определение соответствия распределения генных частот по равновесию Харди-Вайнберга. Значимость различий в частоте аллелей между сравниваемыми выборками определяли с использованием критерия $\chi 2$.

Результаты. Проведенные нами исследования показали, что в группе спортсменок-пловцов доля носителей аллели G гена PPARA составляла 85%, в группе спортсменок-гребцов – 80 %. Аллель G ассоциируется с проявлением выносливости у спортсменов. Носительство аллеля C гена PPARD +294T/C встречалось с частотой 18,3 % у спортсменок-пловцов и у 10% спортсменок-гребцов. Полиморфизм C гена PPARD является значимым для любого вида физической активности. При распределении частот полиморфных вариантов гена PPARG2, который отвечает за проявление скоростно-силовых качеств, выявлено, что у обследуемых групп спортсменок преобладали девушки с положительным генотипом Pro/Pro – 96,7 % в двух группах. Исследование частот распределения G и S аллелей гена PPARGC1A, который связан с инсулинорезистентностью и сахарным диабетом 2 типа, показало, что в группе спортсменок-пловцов частота благоприятного аллеля S выше, чем в контрольной группе.

Выводы. Оценка выявленных свойств генетического профиля у обследованных групп спортсменок, занимающихся плаванием и греблей, подтверждает различные механизмы отбора по полиморфизмам генов PPARA, PPARD, PPARG2, PPARGC1A. Полученные результаты свидетельствуют о значимой роли каждого из анализированных генетических факторов в развитии физических качеств и выявлении функциональных особенностей, что целесообразно учитывать при организации тренировочного процесса.

Репозиторий БарГУ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ЗДОРОВЬЕ ВОСПИТАННИКОВ

Мартынюк Н.С.
Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь

Цель работы заключалась в совершенствовании методики утренней гимнастики для детей 5–6 лет.

Методы. Для оценки эффективности предложенных инноваций проведено диагностическое обследование у детей двух групп дошкольников (экспериментальной и контрольной). До, после выполнения утренней гимнастики и через 3 минуты после окончания проведены определения показателей частоты сердечных сокращений.

Результаты. Исследования, связанные с обоснованием экспериментального комплекса утренней гимнастики (УГ) были проведены в старшей группе учреждения дошкольного образования.

Наблюдения показали, что по сравнению с контрольной группой (КГ), где выполнялся стандартный (обычный) комплекс утренней гимнастики, в экспериментальной группе (ЭГ) отмечался более щадящий режим проведения утренней гимнастики.

Различия между результатами КГ и ЭГ у мальчиков были достоверными после УГ и через 3 минуты после УГ, когда превышение результатов контрольной группы составило в ЭГ 23,5 уд/мин ($P<0,001$) и 12,2 уд/мин ($P < 0,001$), соответственно, после УГ и через 3 минуты после ее окончания.

В группе девочек достоверные различия между ЭГ и КГ получены после УГ, превышение в ЭГ составило 19,08 уд/мин по сравнению с КГ ($P < 0,001$).

Таким образом, уровень ЧСС после УГ в КГ был выше, чем рекомендовано санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования» от 25 января 2013 года после вводной части по физической культуре и ОРУ увеличены на 15–20 %. По этому критерию нормы не выдерживались.

Выводы. Применение разработанной методики, в основе которой изменена последовательность выполнения физических упражнений при проведении утренней гимнастики у воспитанников, способствует активизации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, повышению показателей здоровья и эффективности применяемых средств и методов.

Репозиторий БарГУ

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Масловская Ю.И.
Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Известно, чем больше совпадает педагогическое воздействие с мотивами, потребностями и интересами самих студентов, тем активнее осуществляется их двигательная деятельность.

Цель исследования – определить эффективность влияния соревновательного метода на отношение студентов к занятиям физической культурой.

Методы. С целью экспериментальной проверки эффективности влияния соревновательного метода на базе Белорусского государственного университета (2013/2014 уч. г.) был проведен педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 80 студентов второго курса основных и подготовительных учебных отделений. В начале педагогического эксперимента было проведено исследование мотивов, побуждающих студентов, заниматься физической культурой и спортом. Юношам (КГ1 и ЭГ1) и девушкам (КГ2 и ЭГ2) предлагалось расставить предложенные мотивы в ранговом порядке по степени значимости.

Результаты. После окончания педагогического эксперимента произошли изменения в мотивационной сфере юношей (ЭГ1) и девушек (ЭГ2).

Мотивы к занятиям физической культурой у студентов КГ1 и КГ2 практически не изменились. Помимо изучения мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой, был осуществлен анализ учебной документации (журналов учета учебной работы).

За период проведения ФПЭ средняя посещаемость занятий по физической культуре составила в КГ1 – 84%, в КГ2 – 85%, ЭГ1 – 93%, ЭГ2 – 92%. Во всех группах по причине болезни процент пропусков был в КГ1 – 2%, КГ2 – 3%, ЭГ1 – 2%, ЭГ2 – 3% , по уважительным причинам КГ1 – 2%, КГ2 – 3%, ЭГ1 – 1%, ЭГ2 – 3%, то есть примерно одинаковым. Процент пропусков занятий без причины в экспериментальных группах был значительно ниже. В ЭГ1 он составил 4%, в ЭГ2 – 2% , в то время в КГ1 он был равен 12%, а КГ2 – 9%.

Выводы. Применение соревновательного метода способствует изменению мотивов и повышению интереса у студентов к дисциплине «Физическая культура».

Репозиторий БарГУ

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ УЧАЩИХСЯ В ЛИЦЕЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Метель А.И.
Лицей Белорусского государственного университета, Минск, Беларусь

Резюме. Лицейское образование в Республики Беларусь на современном этапе общего среднего образования рассматривается как ключевое звено национальной системы образования, обеспечивающее становление интеллектуального, культурного, физического, духовно-нравственного потенциала. Содержание предмета «физическая культура и здоровье» долгие годы не в полной мере способствовало выполнению тех задач, которые можно и нужно перед ним ставить. Абсолютно ясно: предмет «физическая культура и здоровье» при использовании существующих сегодня в школе форм и технологий преподавания не достигает своих образовательных и оздоровительных целей. Требуется разработка новых подходов и технологий, методов преподавания, которые могли бы в полной мере удовлетворить и учителя и ученика.

Ключевые слова: педагогическая технология, новые подходы в образовании, личная ответственность учителя

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ

Мискевич Т.В., Старовойтова Т.Е.
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь

Повышенные требования к качеству образования предполагают соответствующий уровень адаптации студентов к учебной нагрузке, что особенно актуально для первокурсников МГУ имени А.А.Кулешова, 29 % из которых, по состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Поэтому *целью нашего исследования* было изучить психоэмоциональное состояние студенток СМГ и определить их биологический возраст.

Методы. Тестирование проводилось со студентками 1 курса факультета математики и естествознания (n=74). Психоэмоциональное состояние респондентов СМГ оценивалось с помощью экспресс-теста «Умеете ли Вы справляться со стрессом».

Результаты показали, что 46,7 % студенток испытывают высокий уровень тревожности, им срочно необходимы эффективные методы борьбы со стрессом, в противном случае это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Средний уровень тревожности обнаружили 40 %

Репозиторий БарГУ

первокурсниц. Лишь 13,3 % умеют владеть собой и эффективно бороться со стрессом. Обработка результатов теста «Уровень Вашего эмоционального благополучия» определила, что все студентки СМГ не совсем довольны собой и недооценивают себя как личность, они не ощущают своей индивидуальности и эмоционального благополучия в жизни.

Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является у студенток мощной мотивацией для физического самосовершенствования. Взяв за основу работоспособность, как ведущий инструмент оценки изменений адаптационных возможностей человека, мы определили биологический возраст студенток. Средний показатель в СМГ соответствует 36,3 годам, в основной и подготовительной медицинских группах – 33,8 года, т. е. у испытуемых студентов с паспортным возрастом 17–19 лет состояние здоровья в среднем соответствует биологическому возрасту 35-летнего человека.

Выводы. Таким образом, у первокурсников, помимо наличия хронических заболеваний, наблюдается нестабильность психоэмоционального состояния и несоответствие биологического возраста паспортному. Поэтому в процессе занятий необходимо научить их не только управлять своим психоэмоциональным состоянием в форме групповых и индивидуальных бесед, дыхательной гимнастики, упражнений в расслаблении и др., но и создавать целостное представление о возможности сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Николаева Е.В.
Вспомогательная школа № 24 г. Орши, Беларусь

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования «Вспомогательная школа № 24 г. Орши». В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся.

Физическое воспитание детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью относят к сфере адаптивного физического воспитания, посредством которого и решаются основные цели и задачи адаптивной физической культуры.

Цель работы. Сохранение и улучшение здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, формирова-

Репозиторий БарГУ

ние здорового образа жизни посредством адаптивной физической культуры в условиях вспомогательной школы.

Методы. В нашей школе адаптивная физическая культура направлена на развитие, становление, сохранение, использование оставшихся в наличии функций организма, коррекцию и компенсацию отклонений у детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, на поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами.

Результаты. Адаптивная физическая культура в школе принесла положительные результаты по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни. Так, все обучающиеся (96 %) занимаются на уроке адаптивной физической культуры и посещают физкультурные мероприятия с удовольствием: 58 % обучающихся не беспокоят часто болезни, 65 % обучающихся не имеют пропусков занятий по болезням, на 22 % снизилась заболеваемость простудными заболеваниями.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Поэтому сейчас, как никогда важна компетентность детей в вопросе здорового образа жизни и теоретическая, и практическая. Педагоги сами могут сохранять своё здоровье и учить этому детей во взаимодействии с ними.

Выводы. Таким образом, адаптивная физическая культура как специально организованная система воздействий на психологию личности ребенка, осуществляемых посредством вовлечения последнего в различные виды активной деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни играет большую роль в условиях вспомогательной школы.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 8–12 ЛЕТ С ДЦП В ФОРМЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ

Новикова Т.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Цель работы – разработать и апробировать программу физической реабилитации детей 8–12 лет с ДЦП в форме спастической диплегии, в педагогическом эксперименте оценить эффективность разработанной программы.

Методы. При проведении исследования нами применены были следующие методы: анализ литературных источников; изучение историй болезни; беседа с родителями; методы определения спастичности; двига-

Репозиторий БарГУ

тельные тесты; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты. Спастичность мышц до лечения составляла от 3 до 2 балла по шкале Ashworth (в среднем 2,18±0,75), в процессе реабилитации зарегистрировано снижение спастичности до 1,22±0,44 балла. По данным биомеханических исследований оценивали коэффициент сопротивляемости (КС), который составил 0,78±0,01, и колебания общего центра давления (ОЦД) – 6,4 ± 0,8; после лечения наблюдалось повышение КС на 0,2±0,01, а колебания ОЦД уменьшились на 1–3 единицы, что свидетельствует об улучшении постуральной устойчивости и позы. Биоэлектрическую активность мышц нижних конечностей оценивали методом функциональной глобальной электромиографии. В динамике были обследованы приводящие и прямые мышцы бедра, икроножные и передние большеберцовые мышцы. Было отмечено: снижение паттерна тонической активности покоя спастических мышц (приводящих мышц бедра и икроножных мышц) с сохранением их «полезной» функции, повышение амплитуд интерференционных миограмм прямых мышц бедра и передних большеберцовых мышц.

Выводы. В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной нами программы, о чём свидетельствуют следующие показатели: спастичность мышц снизилась до 1,22±0,44 балла (до реабилитации составляла 2,18±0,75 балла), увеличилась сила мышц верхних конечностей, у троих детей наблюдается увеличение силы мышц нижних конечностей и брюшного пресса, наблюдается средний прирост развития подвижности в суставах. В результате проведенного исследования подтверждена эффективность разработанной программы физической реабилитации при условии регулярных занятий с детьми и систематически повторяющихся курсов процедур.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЕ ИГРЫ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Орлова Н.В., Козлова Н.И.

Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь

Цель работы – обосновать содержание организационно-деятельностных игр в обеспечении профессиональной подготовки руководителей физического воспитания высших учебных заведений.

Методы. Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; опрос (анкетирование, беседа, интервью).

Результаты. При применении игровых методов на деятельностной

Репозиторий БарГУ

основе, прежде всего, необходимо знать содержание и структуру управленческой деятельности.

Таким образом, деятельностный подход к игровым методам обучения руководителей физического воспитания предполагает специальное определение потребностно-мотивационной сферы игр, определение содержания игровых задач и соответствующих действий по их решению.

Из всего многообразия рассмотренных нами игр следует выделить организационно-деятельностные, которые являются наиболее эффективными для формирования новых стереотипов мышления у состоявшихся руководителей. Такой тип игр позволяет в короткие сроки и качественно готовить руководителей к профессиональной деятельности.

Сложность рассматриваемой нами проблемы обусловливается тем, что к руководству физкультурными педагогическими коллективами учебных заведений привлекаются субъекты управления, для которых данная деятельность не является изученной и которые не всегда имеют необходимые знания из области менеджмента, социальной психологии, юриспруденции и экономики. В результате возникает противоречие между профессиональной деятельностью значительной части руководителей физического воспитания и возможностью самореализации в ней.

Все это свидетельствует о необходимости разработки и научного обоснования возможностей профессионального совершенствования руководителей физического воспитания высших учебных заведений.

Выводы. Литературный обзор, проведенный нами, дает возможность предположить, что с помощью специально разработанной методики применения организационно-деятельностных игр можно успешно готовить руководителей физического воспитания высших учебных заведений к профессиональной деятельности в сжатые сроки.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЙ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ОБЛАСТИ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Пантюк И.В., Янушевич И.И., Воробьева О.А., Семенцов А.Ю., Зуева Е.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Современные исследования в области сохранения здоровья человека все большее значение придают образу жизни. Между тем стремление к разумному отношению тесно связано с духовно-нравственными традициями, задача сохранения и приумножения которых стоит и перед индивидом, и перед обществом в целом.

Репозиторий БарГУ

Цель работы – анализ законодательной и нормативно-правовой базы в области культурного наследия в аспекте создания условий для формирования здорового образа жизни молодежи в Республике Беларусь.

Методы исследования – аналитический.

Результаты. Результаты проведенного анализа законодательной и нормативно-правовой базы в области культурного наследия в Республике Беларусь показал, что в настоящее время утверждены Государственная Программа «Культура Беларуси на 2016-2020 годы» и приняты законодательные акты, в том числе Законы Республики Беларусь: "Об охране и использовании памятников истории и культуры в Республике Беларусь", «О культуре в Республике Беларусь», «Об архивном деле и делопроизводстве в Республике Беларусь», Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года.

В законодательных актах целью устойчивого развития общества объявляется «гармонизация взаимоотношений общества и природы на основе воспитания высоких духовно-нравственных ценностей», заложенных в культурных традициях народа. Опора на них является базой для приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни.

Государственная программа разработана с учетом приоритета социально-экономического развития Республики Беларусь на 2016–2020 годы по обеспечению эффективной занятости и развитию человеческого потенциала ("Занятость"), согласно которой основными задачами социальной политики государства являются: создание условий для реализации творческого потенциала талантливой молодежи; возрождение, сохранение, развитие и распространение белорусской национальной культуры; создание и популяризации произведений искусства и литературы для детей, их эстетическое образование и воспитание; популяризация классических произведений отечественного и мирового искусства и лучших образцов современной культуры и др.

В рамках Государственной программы "Культура Беларусі" на 2011–2015 годы и Государственной программы "Замкі Беларусі" на 2012–2018 годы выполнялись реставрационные работы в Лидском (XIV век) и Новогрудском (XIII–XIV века) замках, консервация и благоустройство руин замков в Гольшанах (XVI-XVII века), Крево (XIV век), Старого замка в г. Гродно (XIV век). Была завершена реставрация дворца и открыт новый музей М.К. Огинского в дер. Залесье Сморгоньского района Гродненской области.

В системе Министерства культуры действует 151 музей. Открыты новое здание Белорусского государственного музея истории Великой Отечественной войны и музей-дача народного писателя Беларуси Василя Быкова. Отреставрирована юго-восточная часть казармы Цитадели Брестской

Репозиторий БарГУ

крепости и создана экспозиция "Музей войны – территория мира". Реализованы новые проекты экспозиций в музеях всех регионов страны.

В настоящее время в Государственный список историко-культурных ценностей Республики Беларусь включено 4811позиций, из них 4694 позиции представляют собой материальные недвижимые историко-культурные ценности, среди которых 1655 архитектурных объектов, 1125 исторических памятников, 1857 единиц археологии, 57 предметов искусства. Совокупная сеть библиотек Беларуси насчитывает на сегодняшний день около 7,7 тыс. публичных и специальных библиотек с общим объемом фонда около 180 млн. экземпляров. В ведении Министерства культуры находится порядка 37 процентов библиотек страны (2,9 тысячи).

В последние годы по причине социально-демографических процессов наблюдается сокращение сети публичных библиотек в сельской местности. Вместе с тем информационно-библиотечные услуги по-прежнему востребованы населением. Так, по результатам 2014 года количество посещений составило 27 141,5 тысячи, в том числе и за счет посещений в удаленном (виртуальном) режиме.

Указом Президента Республики Беларусь 2016 год был объявлен Годом культуры в целях объединения интеллектуальных и духовных сил общества для решения задач социально-экономического развития страны, сохранения историко-культурного наследия, развития народных традиций, воспитания у граждан любви к Отечеству, а также поддержки творческих инициатив.

Важное значение для развития национальных культур, обеспечения плодотворной работы творческих коллективов имеет создание необходимых материальных условий, финансирование проводимых в этих целях мероприятий. Так, создаются образовательные структуры национальных меньшинств, начиная от дошкольных учреждений и заканчивая высшими учебными заведениями. Идет процесс формирования материальной базы учебных заведений, обеспечения их квалифицированными кадрами.

Выводы. Законы Республики Беларусь в области культурного наследия ориентированы на воспитание нравственно и физически здорового поколения современной молодежи, организацию культурного отдыха населения, эстетического воспитания детей и молодежи. Государство создает правовые условия для ведения здорового образа жизни, проводит последовательную политику по сохранению культурного наследия белорусов, лучших черт белорусского характера: уважение к людям других национальностей и конфессий, терпимость, толерантность, гуманизм, миролюбие.

Репозиторий БарГУ

СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОСНОВАМ ЗАКАЛИВАНИЯ

[1]Панченко А. Е., [1, 2, 3]Кудрявцев М. Д., [1]Сундуков А. С., [1]Кузьмин В. А., [3]Панов Е. В.

[1]Сибирский федеральный университет, [2]Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, [3]Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, Россия

Цель исследования: изучение особенностей влияния закаливания на состояние здоровья школьников.

Результаты исследования.

Закаливание человека повышает работоспособность и выносливость всего организма. Результаты итогового тестирования (после проведения годового педагогического эксперимента) использования закаливающих процедур и элементов здорового образа жизни в повседневной жизни испытуемых контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице. Выявлены существенные (P<0,05–0,001) различия между всеми исследованными показателями использования элементов здорового образа жизни после проведения в течение года закаливающих процедур воздухом, между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. Владение навыками закаливания, отсутствие простудных заболеваний и наличие сформированного «образа здоровой индивидуальной жизнедеятельности» имеют слабо достоверные (P<0,05) различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы, причем испытуемые экспериментальной группы превосходят своих сверстников. По остальным показателям испытуемые экспериментальной группы также превосходят контрольной группы, но уже со средней и высокой (P<0,01–0,001) степенью достоверности.

Выводы. Таким образом, закаливание – это эффективное средство в качестве профилактики своего здоровья. Несомненно, закаливание необходимо начинать с раннего детства и продолжать в течение всей своей жизни, изменяя формы и методы закаливания, применяемые в зависимости от возраста. В дальнейших исследованиях с проведением закаливания детей при экспериментальной проверке современных педагогических методик обучения школьников основам закаливания, необходимо учитывать не только возрастно-половые особенности, но и состояние здоровья, а также физическое развитие детей.

Репозиторий БарГУ

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ГОТОВЯЩИХСЯ К УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рафикова А.Р.
Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск, Беларусь

Целью антропологического исследования, проведенного в Академии управления при Президенте Республики Беларусь являлось не столько выявление общих тенденций наличия избыточной жировой тела в студенческой среде будущих специалистов системы государственного управления, сколько выявление индивидуальных случаев риска и предоставление адресных персональных корректирующих состав массы тела двигательных программ в зависимости от степени угрозы с учетом особенностей избранной профессии. Актуальность исследования исходит из достаточно большого числа лиц в среде руководителей, имеющих избыточную массу тела или ожирение, провоцированные факторами риска профессиональной среды и образа жизни.

Методы. Исследования весоростовых индексов, калиперометрических показателей и поведенческих рисков у студентов Института управленческих кадров (48 юношей и 35 девушек) были проведены совместно с сотрудниками отдела антропологии Института истории НАН Беларуси с использованием методов антропологического исследования и специализированного теста «Здоровое поведение», разработанного отделом профилактики и пропаганды здорового образа жизни Министерства здравоохранения и гуманитарных служб США.

Результаты. Из числа обследованных выявлена группа студентов с повышенным риском ожирения по показателям весоростового индекса и подкожного жира, которая составила 27,2 % студенток и 16,8 % студентов. Для студентов с такой предрасположенностью систематическое поддержание физической активности с превалирующей долей силовых мышечных нагрузок на фоне оптимизации питания и выработки правильного пищевого поведения приобретает превентивное значение как с позиции сохранения здоровья будущих специалистов, так и с позиции обеспечения качества реализации профессиональной деятельности ими в будущем.

Выводы. В качестве компенсаторных мероприятий им были предложены индивидуальные рекомендации, содержащие методические указания по использованию специализированных двигательных программ и соответствующего характера питания.

Репозиторий БарГУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ

Рудая Д.В.
Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Резюме. Физкультурно-спортивная деятельность является важным средством организации межвозрастного общения, которое создает предпосылки полноценного включения в совместную деятельность социально дезадаптированных воспитанников.

Ключевые слова: депривация, подростки, физическая культура, фрустрация

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

[1]Самоленко Т.В., [2]Апайчев А.В.
[1] Киевский национальный торгово-экономический университет,
[2] Центральная школа высшего спортивного мастерства «Колос» ВВФСО «Колос» АПК Украины, Киев, Украина

Резюме. Большую тревогу вызывают физическое и психическое здоровье мужчин второго зрелого возраста, сформированности их физического состояния как важного компонента здорового образа жизни. В статье показан анализ анкетирования и оценка двигательной активности, которая осуществлялась по показателям шагометрии. На протяжении двухнедельного цикла при помощи шагомеров ежесуточно фиксировалось количество локомоций у каждого индивидуума, сделаны выводы и даны рекомендации.

Ключевые слова: второй зрелый возраст, двигательная активность, респондент, шагометрия, хронометраж

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

[1]Самоленко Т.В., [2]Захарина Е.А.
[1]Киевский национальный торгово-экономический университет, Киев, Украина
[2]Классический приватный университет, Запорожье, Украина

Сохранение жизни и здоровья людей зрелого возраста имеет огромное значение, так как именно эта категория населения обладает наибольшим трудовым и жизненным опытом, представляющим особую ценность

Репозиторий БарГУ

для общества в целом. Снижение двигательной активности людей зрелого возраста, появление избыточной массы тела в сочетании с другими неблагоприятными факторами и вредными привычками приводит к снижению функциональных возможностей. Основной целевой направленностью занятий оздоровительным фитнесом является: улучшение самочувствия, двигательная потребность, улучшение внешнего вида (желание оптимизировать вес, фигуру) и т.д. (Т.Ю. Круцевич, В.Е. Имас, 2013; Gordon, 2015, Zhang, 2015; А.В. Апайчев, 2015).

Цель исследования. Влияние занятий скандинавской ходьбы на организм женщин второго зрелого возраста.

Методы. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты. Самым доступным занятием для женщин второго зрелого возраста оказалась скандинавская ходьба. Благоприятный эмоциональный фон позволил существенно повысить мотивацию к занятиям с использованием средств вне помещений. Занятия проходили 3-4 раза в неделю: в лесу по пересеченной местности, в парке и по легкоатлетическому стадиону. Применяли различные средства: чередование ходьбы в быстром и медленном темпе, широкий шаг, одновременное движение правой руки и правой ноги (левой руки и левой ноги), последний километр проходили быстрее, а иногда и пробегали, а также проводили занятия силовой направленности (упражнения собственным весом). Включали дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с палками (повороты, наклоны, скручивания). Продолжительность занятий от 60 до 90 минут. Темп ходьбы выбирали по самочувствию. В конце каждого занятия выполнялись комплексы упражнений на гибкость, пресс, спину и ноги, как с палками, так и без них.

Выводы. Таким образом, было выявлено, что женщины второго зрелого возраста отдают предпочтение такому виду двигательной активности, как скандинавская ходьба.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Самусик А.И., Новаш Т.С.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Резюме. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. Двигательная активность - основа физического воспитания. В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, пси-

Репозиторий БарГУ

хического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, благополучие, физическая нагрузка, оздоровительная ходьба, здорового образа жизни

ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

[1]Соц В. Н., [1,2,3]Кудрявцев М. Д., [1]Сундуков А. С., [1]Кузьмин В. А., [3]Панов Е. В.

[1]Сибирский федеральный университет, [2]Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, [3]Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, Россия

Цель исследования обусловлена выявлением степени влияния разнообразных внешних факторов на организм человека, значимости физических нагрузок в условиях современной жизни.

Результаты, выявленные в ходе работы, подтверждаются фактами статистических исследований. В данном теоретическом исследовании были использованы данные статистики как Российской Федерации, так и других стран. Как показывают исследования ученых в данной области, в России по сравнению с западно-европейскими странами, не сформулированы в сознании граждан ценностные ориентации к собственному здоровью как главному капиталу, потому необходимо усилить внимание к вопросам пропаганды здорового образа жизни и привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом. Необходимо шире освещать проводимые спортивные мероприятия различного уровня, поскольку именно они могут стать толчком к занятиям физической культурой и спортом, стимулом в совершенствовании своего мастерства, повышения уровня физической подготовленности. Кроме того, требует решения проблема обеспеченности доступной популярной литературой, компьютерными программами по вопросам физической культуры, туризма и спорта. Немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи региональным властям следует, на наш взгляд, обратить внимание на создание зон отдыха в населенных пунктах, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения или комплексы.

Выводы. Подводя итог, делаем вывод о том, что проблема укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи должна решаться на всех уровнях государственной власти и общества посредством совершенствова-

Репозиторий БарГУ

ния нормативно-правовой базы в области физической культуры, спорта и образования; сочетания различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели; расширения пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

ИЕРАРХИЯ ЗНАЧИМОСТИ ФАКТОРОВ-ДЕЙТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

Степанов А.П.
Даугавпилс, Латвия

В повседневной Жизни мы часто встречаемся с различной информацией о Болезнях и Здоровье, получаемой посредством разговоров с близкими и родственниками, чтения информации в Интернете, просмотра видео- и киноматериалов, чтения газет, журналов и специальной литературы медицинской и оздоровительной направленности.

Как обычные люди, так и специалисты медицины (официальной – врачи, и народной – целители, врачеватели) не всегда придают должное внимание *уровню значимости (УЗ)* того или иного фактора и дейтора («*дейтор» – непосредственно действующий фактор*), влияющих на здоровье человека. Ранее (2–3 года назад) меня заинтересовал вопрос адекватности интерпретации школьниками и взрослыми уровня значимости факторов-дейторов (ФД) здоровья вообще и в аспекте возрастной дифференциации, в частности. Появились гипотезы: 1. Чем старше человек, тем более адекватна оценка ФД здоровья. 2. Возраст сильно не влияет на адекватность оценки: и подростки, и взрослые могут достаточно адекватно оценивать действительное значение ФД здоровья.

Цель работы – определение возрастных аспектов оценки значимости факторов-дейторов здоровья школьниками, студентами и взрослыми.

Методы. Была составлена авторская анкета (Степанов А.П., 2016). Количество различных ФД – 65. Проведен анонимный анкетный опрос с оценкой значимости ФД (бимодальная (±) 10–балльная шкала для респондентов, отрицательный и положительный показатели). Участники опроса (n = 125 респондентов): 42 юношей и девушек 15–16 лет средней школы № 17 г. Даугавпилса (Латвия), 64 студента 3 курса факультета физического воспитания Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина (Беларусь) и 19 человек взрослого контингента различного возраста .

Проведена статистическая обработка данных. Вычисляли средние значения оценочных баллов респондентов по каждому из 65 ФД.

Результаты. Чрезвычайно разнообразный (по содержанию) состав 65 ФД и бимодальная шкала оценки предполагали включение респондентами достаточно серьёзных интеллектуальных размышлений, что в конечном итоге дало даже, в некоторой степени, проективную, тестовую карти-

Репозиторий БарГУ

ну ответов. В меньшей степени, по понятной причине, это проявилось в школьной группе.

Выводы. Анализ анкет показал, что с увеличением возраста степень оценки важности ФД здоровья для респондентов приближается к уровню их объективной оценки. Вариативность оценок по каждому ФД здоровья проявляется в наибольшем виде у респондентов школьного возраста.

ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТИПЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Трифонов В.В., Ранцев Н.П.
Могилевский институт МВД, Могилев, Беларусь

К настоящему времени медицинской наукой и практикой получено много важных сведений об этиологии и патогенезе заболеваний сердечно - сосудистой системы, о связи этих заболеваний с двигательной активностью.

Вопрос о возможности использования физических нагрузок (ФН) в целях коррекции типа саморегуляции кровообращения (ТСК), и следовательно, уровня АД остаётся до конца не решённым.

Цель работы – изучить возможность коррекции ТСК и артериального АД с помощью ФН.

Методы. В исследовании принимало участие 35 человек*:* 18 человек с сосудистым и 17 человек с сердечным ТСК.

Испытуемые выполняли ФН мощностью 50 % от МПК.

Показатели кровообращения: АД, систолический объем крови, минутный объем крови, ЧСС и общее периферическое сопротивление кровотоку (ОПСС) регистрировались до выполнения ФН, а также на первой, пятой и 10-й минутах восстановления.

Результаты. Основным фактором гемодинамического обеспечения мышечной работы большой мощности у лиц с сердечным и сосудистым ТСК является производительность сердца.

Выполнение ФН оказало значительное влияние на ТСК. После выполнения мышечной работы у лиц с исходным сосудистым ТСК отмечалась оптимизация соотношения ОПСС и МОК. Другими словами зарегистрирован переход ТСК из сосудистого в сторону сердечного. У представителей сердечного ТСК выполнение ФН, наоборот вызывало «усиление» этого ТСК – МОК увеличился, а ОПСС снизилось.

Выводы. Таким образом, выполнение ФН большой мощности оказывает положительное влияние на сосудистый ТСК. При этом весьма вероятно длительное систематическое выполнение ФН данной мощности можно отнести к корректирующим факторам по отношению к сосудистому ТСК и уровню АД у лиц с этим ТСК.

Репозиторий БарГУ

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Филимонова Н.И., Трищина Т.И.
Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является формирование готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания школьников с особыми потребностями.

Цель – разработать и теоретически обосновать педагогическую модель формирования готовности будущих педагогов начальных классов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования.

Методы: анализ научно-педагогической, психологической литературы по изучаемой проблеме; моделирование; анкетирование, метод экспертных оценок, методы статистической обработки полученных результатов.

Результаты. Изучение представлений респондентов, обучающихся на втором, третьем, четвертом курсах по специальностям: «Начальное образование», «Начальное образование. Физическая культура» факультета педагогики и психологии БарГУ, показало, что испытуемые определяют свой уровень готовности к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования как средний. Значительное число суждений о готовности будущих педагогов начальных классов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования, получивших низкую оценку, свидетельствует о недостаточном уровне готовности в когнитивном, практическом, мотивационном, рефлексивном компонентах.

Выводы. Всестороннее рассмотрение особенностей процесса готовности студентов к осуществлению физического воспитания детей в условиях инклюзивного образования позволило нам разработать и обосновать модель данного процесса, включающую в себя структурные блоки: целевой, содержательный, технологический, педагогические условия, компоненты готовности, результативно-оценочный блок. Сконструированная нами модель позволяет наглядно отобразить сущность данного процесса, а также конкретизировать механизм формирования готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания младших школьников в условиях инклюзивного образования.

Репозиторий БарГУ

ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Хольченкова Н.Н.
Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, Чернигов, Украина

Проблема поиска новых педагогических путей формирования культуры здоровьесбережения в образовательном процессе приобрела особую актуальность. Одним из эффективных средств формирования здорового образа жизни может выступать хореография, как универсальное средство всестороннего развития детей и молодежи.

Цель работы – раскрыть принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения детей и молодежи.

Методы. Анализ литературных источников и опыта работы.

Результаты. С точки зрения понятия феномена «здоровье» хореография представляет собой гармоничное единство физического, психического, социального и духовного компонентов, что обеспечивает максимальную реализацию личностного потенциала ребенка, повышение ресурсов здоровья и формирование здоровьесбережения детей и молодежи.

Формирование здорового образа жизни средствами хореографии базируется на основных принципах здоровьесбережения, среди которых: принцип удовлетворения потребности человека в здоровье; принцип непрерывности и преемственности; принцип сознательности и активности; принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей; принцип учета текущего состояния организма; принцип гуманизации; принцип культуросообразности; принцип превентивности; принцип самовоспитания и самореализации.

Функциональная составляющая хореографической деятельности соответствует основным функциям здоровьесбережения, среди которых формирующая, информативно-коммуникативная, диагностическая, адаптивная, рефлексивная, интегративная функции.

Выводы. Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения раскрывают большой потенциал хореографии как эффективного средства формирования здорового образа жизни детей и молодежи в современном образовательном процессе. Представляя собой гармоничное единство физического, психического, социального и духовного компонентов понятия «здоровье», хореографическая деятельность обеспечивает развитие активной, физически здоровой и духовно богатой личности.

Репозиторий БарГУ

АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ ПАРАМЕТРОВ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ ПО ДАННЫМ ЗА 2000 и 2015 гг.

Черник В.Ф.

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Беларусь

Школьная мебель является неотъемлемой составляющей организации учебного процесса в школе. Гигиенические нормативы школьной мебели должны пересматриваться в связи с особенностями физического развития детей в современных условиях. Поэтому соответствие маркировки ученической мебели антропометрическим показателям – актуальная проблема, детально изученная исследователями [1, с. 62], которые провели массовые антропометрические обследования школьников для обоснования гигиенического нормирования функциональных размеров школьной мебели.

Цель исследования – на основании антропометрического обследования учащихся 3–4 классов выявить примерное соотношение ростовых групп школьников данного возраста и номеров ученической мебели.

Методы. В исследовании участвовали учащиеся начальных классов, поскольку их организм чувствителен к внешним воздействиям. Таблицы антропометрического обследования за 2015 г. и 2000 г. были предоставлены медицинскими кабинетами нескольких школ Первомайского района г. Минска.

Результаты. Большинство обследованных детей (85 %) по длине тела относятся к ростовым группам 115–130 см и 131–145 см. В 2015 г. ростовую группу 115–130 см составляет 15 % учеников 3-х классов и 30 % детей 2000 г. Группу 131–145 см составляют 73 % детей. В 2015 г. около 12 % учеников вошли в ростовую группу 145–160 см. В эту же ростовую группу в 2000 году было включено не более 10 учеников. Аналогичная закономерность прослеживается и для учащихся 4-х классов: в 2015 г. ростовую группу 151–130 см составили 65,0 % учащихся и 131–145 см – 35, 0 % учащихся. Что касается антропометрических исследований 2000 года, то ростовая группа 115–130 см включала 78 % детей, а группа 131–145 см – 19 % школьников.

Выводы. Анализ данных антропометрии учащихся 3–4-х классов показал, что их длина тела в 2015 г. выше, чем у сверстников в 2000 году. На основании антропометрических данных можно рекомендовать примерное соотношение ростовых групп учащихся данного возраста и номеров ученической мебели. В ходе проведенных исследований ростовые группы учеников распределены в зависимости от номера ученической мебели. Эти данные необходимо учитывать для обоснования производственного выпуска ученической мебели определенных номеров. Больше столов (парт) и стульев следует выпускать для учащихся ростовой группы 131–145 см и меньше – для ростовой группы 115–130 см.

Репозиторий БарГУ

ВЛИЯНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ И СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Черник В.Ф.
Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Беларусь

Основной причиной введения здоровьесберегающих педагогических технологий является распространенность среди школьников выраженного утомления на уроках. В этой связи необходима переориентация школьного образовательного процесса на личностно-ориентированный уровень, использование в работе школ здоровьесберегающих педагогических технологий.

Цель работы: изучение умственной работоспособности учащихся на уроке при использовании традиционной и современной педагогических технологий обучения в школе (блочно-модульной и личностно-ориентированной, использования динамической компоненты).

Материалы. Проведен сравнительный анализ работоспособности учащихся на 15 уроках, из которых 5 были блочно-модульными, 5 – личностно-ориентированными и 5 – традиционными.

Результаты. Основой блочно-модульной технологии является структурирование учебного материала в систему крупных целевых блоков-модулей. Использование блочно-модульной формы работы позволяет сократить курс дисциплины, уменьшить учебную нагрузку, но усваивать предмет в полной мере. Установлено, что на блочно-модульных уроках число школьников с выраженным утомлением в 1.5 раза меньше, чем на традиционных. Технология личностно-ориентированного обучения базируется на принципе индивидуализации обучения с учетом не только потребностей, но и учебно-познавательных возможностей, типа высшей нервной деятельности учащихся. Поэтому она может эффективно использоваться в тех классах, где большинство детей (71–75 %) имеют функциональные нарушения здоровья, невротизацию. Установлено, что личностно-ориентированное обучение обеспечивает учащимся высокий уровень работоспособности, большую скорость и точность работы на уроке по сравнению с традиционным обучением. Процент выраженного утомления был выше в 1,5 раза в классе традиционного обучения по сравнению с классом личностно-ориентированного обучения.

Выводы. Из вышесказанного следует, что необходима переориентация современного образования на учебно-познавательные возможности каждого ученика. Проведенная гигиеническая оценка педагогических технологий позволяет заключить, что рассмотренные технологии (блочно-модульная, личностно-ориентированного обучения, использования динамической компоненты) соответствуют современным принципам обучения школьников.

Репозиторий БарГУ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шарикало Н.А.
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Резюме. В данной статье рассматриваются и анализируются показатели физического развития разнополых детей дошкольного возраста. Представлены анализы уровней физического развития и методов измерения физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, дети дошкольного возраста, исследование уровня развития, возрастные особенности.

КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК НОВЫЙ АРГУМЕНТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шаров А.В., Гоголюк Ф.К.
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь

Для многих видов спортивной деятельности, необходимо так называемую «общую тренировку» организовать по сочетанию физических качеств с эффектами координации (в данном случае поддержания равновесия). Объективно нам необходимо организовать тренировку на поддержание балансирования, за счет совершенствования проприоцептивных механизмов, которые лежат в основе образования любых навыков. Более того, существующая тренировочная модель также выполняет свою вторую цель, то есть служит для предотвращения травматизма.

Цель работы – проанализировать современные взгляды на ряд свойств координационной тренировки с позиции влияния упражнений на балансирование.

Упражнения типа балансирования должны быть выполнены в более медленном темпе, чтобы оптимально увеличить проприорецепцию. Они позволяют постуральным мышцам выполнить роль стабилизатора, из-за большого расположения в них мышечных волокон медленного типа (тонического типа), и обеспечивать увеличенный контроль за движением. Пример мышцы стабилизатора – камбаловидная мышца голени, в то время как другая главная мышца голеностопа (икроножная) является примером мышцы с большим содержанием волокон быстрого типа, обеспечивающих основные движения. Тренировки типа балансирования, как было отмечено, улучшает не только проприорецепцию, уменьшая потенциальное травмирование волокон, но также и способность спортсмена показать высокую

Репозиторий БарГУ

мощность механического ответа. Чтобы противостоять домыслам о том, что необходимо совершенствовать быстроту движения только через развитие проприорецепции, необходимо провести грань и дифференцировать ответственность за контроль движения между проприорецепцией и кинестетическим пониманием движений, на что обращал внимание еще Н.А. Бернштейн. Кинестетическое понимание движения исходит из способности атлета выполнить динамический спортивный навык, исходя из постоянного изменения положения тела, и вовлекает сознательный контроль тела в пространстве и времени, чтобы суметь совершенствовать спортивный навык. Это и отличает смысловой аспект управления движениями от более автоматической природы проприрецептивных ответов.

Выводы. Таким образом, развитие двигательных качеств необходимо проводить с обязательным сочетанием координационных упражнений и особенно на балансировку.

СИСТЕМЫ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Шило О.В.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Резюме. Бурное развитие компьютерных технологий позволяет по-новому взглянуть на масштабы использования современных гаджетов и интернет-ресурсов в тренировочной деятельности. В области спорта высших достижений эти новые технологии могут помочь в выявлении организации внутренней структуры тренировочного процесса. Быстрое продвижение по пути миниатюризации датчиков привело к тому, что появилось огромное количество гаджетов, способных регистрировать большое количество параметров. В связи с этим, возникают условия, при которых компьютеризация тренировочного процесса становится одним из условий успешного контроля его результатов.

Ключевые слова: спорт, спортивный дневник, платформа, гаджеты, тренировка, фитнес

Репозиторий БарГУ

ОЦЕНКА РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОК

Шумихина И.И.

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Цель исследования изучить индивидуальные особенности вариабельности сердечного ритма и физической работоспособности у спортсменок-легкоатлеток.

Методы. Исследования проводились на двух легкоатлетках. Вариабельность сердечного ритма изучалась в покое по методике Баевского Р.М. Физическая работоспособность оценивалась по тесту PWC170 с помощью велоэргометрии.

Результаты. У спортсменки С.Д. на протяжении всех исследований были выявлены низкие значение ЧСС, малый разброс кардиоинтервалов MxDMn, характеризующий степень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и высокие значения стресс-индекса SI, отражающего степень активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Выявлены низкие абсолютные значения TP, HF, LF, VLF. При подобном состоянии регуляторных систем чаще всего отмечаются донозологические состояния, перенапряжения и переутомления. Это также подтверждается низкими результатами физической работоспособности на протяжении всех исследований.

У второй спортсменки З.Ф. отмечается умеренное преобладание автономного контура регуляции, более длительный разброс MxDMn кардиоинтервалов, низкие значения SI, умеренно выраженная суммарная площадь спектра TP и его волновая структура (HF, LF, VLF, ULF), что является свидетельством оптимального взаимодействия между симпатическим и парасимпатическим отделами ВНС и центральными структурами управления ритмом сердца. При таком состоянии отмечаются высокие функциональные возможности организма у спортсменов, что также подтверждаются высокими результатами физической работоспособности.

Выводы. Таким образом, выявлено, что у спортсменки с устойчивым типом вегетативной регуляции сердечного ритма наблюдается умеренное преобладание автономной регуляции сердечного ритма, что характеризует оптимальное функциональное состояние регуляторных систем организма и высокую физическую работоспособность.

У спортсменки с выраженным преобладанием центральной регуляции, отмечается состояние выраженного утомления и низкой физической работоспособностью.

Репозиторий БарГУ

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АСПЕКТЕ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ И ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Яковлев А.Н., Давыдов В.Ю.
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Резюме. Теоретико-методологическое обоснование спортивного отбора учитывает стремление личности и общества к постоянному обновлению спортивных результатов, связанный с постоянным поиском способов оценки индивидуальных возможностей занимающихся, так как учебно-тренировочный процесс - это учет особенностей индивидуализации личности, морфофункциональных показателей и генотипа как вариант прогнозирования развития физических качеств в водных видах спорта (плавание, гребля).

Ключевые слова: спортивный отбор, мотивация, гребля, плавание, генетика, морфофункциональный статус

SELECTED ASPECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONS, MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Ortenburger D., Rodziewicz-Gruhn J., Wąsik J.
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii imienia Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa, Polska

Aim. In the present article we discuss the problem of the important relation-ship between emotions, mental health of a man and the appearance of psychosomatic disorders. We try to present and describe selected situational conditionings of psychosomatic changes.

The notion of psychosomatic disorders traditionally refers to ailments or somatic illnesses caused by psychological factors. One can discern both: narrow and wide spectrum of that notion.

In literature the belief that health is very closely connected with psychosomatic perspective is present – many connections between the mind, emotions and body, are indicated. In its constitution from 1984, The World Health Organization defined health to be the condition of full physical, mental and social well-being, not only as the lack of illness or disability.

In the recent years the definition has been completed with the possibility of having productive social and economical life, as well as spiritual dimension. The above definition puts stress on the fact that health makes something much more than the lack of the symptoms of an illness.

Conclusion. Thinking, mood, behavior, physical reactions and environment are all connected to each other. Thoughts also affect our physical reactions. Research has also documented the impact that thoughts, emotions and attitudes have on our health.

Репозиторий БарГУ

OCENA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ STUDENTEK I STUDENTÓW TURYSTYKI I REKREACJI AKADEMII IMENIA JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

Rodziewicz-Gruhn J., Wąsik J., Ortenburger D.
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii imienia Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa, Polska

Studentów turystyki i rekreacji powinna cechować odpowiednia postawa wobec aktywności ruchowej. Otrzymują oni w trakcie studiów dobre przygotowanie teoretyczne i praktyczne w tym zakresie i powinno to skutkować aktywnym uczestnictwem w różnych formach rekreacji i turystyki

Celem pracy było uzyskanie odpowiedzi na pytania: 1. Czy charakter studiów częstotliwość podejmowania i wybór określonych form zajęć rekreacyjnych. 2. Jakie formy turystyki oraz miejsca cieszą się wśród badanych największa popularnością. 3. Jakie były najczęściej wymieniane przez studentów motywy i przeszkody związane z podejmowaniem turystyki i rekreacji.

Metody. Badania zrealizowano w 2015 roku wśród 70 studentów kierunku turystyka rekreacja AJD w Częstochowie. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Uzyskane wynik rozpatrywano w zależności od płci.

Rezultaty i wnioski. Badani studenci podejmowali aktywność ruchową przeważnie raz w tygodniu. nieregularnie. Wśród kobiet największa popularnością cieszyła się jazda na rowerze i fitness, wśród mężczyzn: piłka nożna , bieganie i zajęcia na siłowni. Wiodącymi powodami, dla których respondenci podejmowali aktywność ruchową była poprawa samopoczucia i poprawa sylwetki, tylko 22% mężczyzn i 15 % kobiet wymieniło poprawa kondycji fizycznej. Badani studenci w większości podejmują turystykę krajową. Kobiety preferują turystykę rowerową a mężczyźni: motorową, rowerowa i górską. Miejsce podejmowania turystyki dla badanych kobiet nie większego znaczenia, mężczyźni wymienili góry. Przeważnie sprawy związane z organizacją wyjazdów turystycznych były konsultowane ze znajomymi. Najczęściej wymienianymi motywami przez studentów były w kolejności: chęć poznania nowych miejsc, zdobywanie wiedzy i doświadczenia, wypoczynek, natomiast przez studentki: zdobywanie wiedzy i doświadczenia, chęć poznania nowych miejsc, wypoczynek, poprawa zdrowia.

Репозиторий БарГУ

THE ROLE OF STRESSORS IN THE DEVELOPMENT OF BURNOUT AMONGST JUDGES

Shamanava V., van Schalkwyk L.
Tilburg University, Tilburg, the Netherlands

Purpose of the research. This review attempts to provide a coherent understanding of available research data on the topic, scrutinizing for similarities in themes and outcomes. Ultimately, we aim to provide viable and reliable information on the possible role of stressors in the development of burnout amongst Judges, while keeping in mind the limited sources that are currently available on this topic.

Methods. A broad research strategy was used. The searches were conducted in four different databases. In most cases, we made use of Boolean operators in order to simplify the search and find the widest possible scope of related research data. A full research protocol (with data extraction forms) has been done which is containing the methods we followed for including the studies.

Results and conclusions. As in most professions, Judges also faced with numerous stressors that may affect their careers and leave them vulnerable to the risks of personal, work-related and client-related burnout. Studies have also shown that gender plays a significant moderating role in the prevalence of stressors and burnout among Judges, indicating that female Judges are generally and significantly more inclined to suffer burnout than male Judges. Although it is not possible to exhaustively conclude the measures of the relationship between various stressors and burnout, it is possible to at least affirm the prevalence of stress and burnout amongst Judges. It is also possible to identify overlaps in indicators of both stress and burnout, pointing to a co-constitutive relationship between them.

Репозиторий БарГУ

СОДЕРЖАНИЕ

Антипова Е.В., Черкашин Д.В., Антипов В.А. Медико-педагогическое обеспечение участников движения «спорт для всех», массового оздоровительного и адаптивного спорта……... 4
Бугаевский К.А. Физическая реабилитация после односторонней овариоэктомии…. 5
Герасевич А.Н., Козырева О.В., Шитов Л.А., Пархоц Е.Г. Возрастная дифференцировка показателей физической подготовленности учащихся и студенческой молодежи……... 6
Герасевич А.Н., Царевич А.Г., Лиштван И.П., Олексюк А.П., Пархоц Е.Г. Возрастные особенности реактивности показателей периферической гемодинамики учащихся школьного возраста при ортостазе……... 7
Герасевич А.Н., Шитов Л.А., Олексюк А.П., Пархоц Е.Г. Индивидуально-типологические особенности ВСР учащихся в процессе обучения……... 8
Герасевич А.Н., Шитов Л.А., Асенкевич Р., Ножка И.А., Пархоц Е.Г. Современные региональные нормативы физического развития детей и молодежи……. 9
Гордиевская Т.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки……... 10
Добрынина Л.А. Физическая реабилитация женщин 60–65 лет с сахарным диабетом I типа на санаторном этапе……... 11
Журавский А. Ю. Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности гребцов на байдарках и каноэ……. 12
Кобринский М.Е., Рудая Д.В. Концептуальные подходы к становлению олимпийского образования……. 13
Колясов Р.Р., Колясова В.Н. Функциональная проба с физической нагрузкой: исследование сердечно-сосудистой системы……. 13
Кравец А.А. Методики диафрагмального дыхания в физической реабилитации лиц с поясничными дорсопатиями и избыточным весом/ожирением……... 13
Кшыська С. Арттерапия и ее роль в процессе формирования социальных отношений…… 14
Лебедь-Великанова Е.Е. Развитие коммуникативной компетентности будущих инструкторов-методистов по эрготерапии (на основе сенсомоторной функциональной тренировки)……..……. 15
Лемешков В.С. Современная система построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе и ее принципы…….. 15
Макарова Н.В. Комплексная оценка развития координационных качеств детей старшего дошкольного возраста…… 16
Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю. Анализ полиморфизма генов PPARA, PPARD, PPARG2 И PPARGC1A у спортсменок, занимающихся плаванием и греблей на байдарках……..……... 17
Мартынюк Н.С. Утренняя гимнастика и здоровье воспитанников……. 18
Масловская Ю.И. Влияние соревновательного метода на отношение студентов к занятиям физической культурой……. 19
Метель А.И. Модель организации образовательного процесса интеллектуально-ориентированных учащихся в лицее Белорусского государственного университета... 20
Мискевич Т.В., Старовойтова Т.Е. Особенности адаптации студентов-первокурсников к учебной нагрузке…….. 20
Николаева Е.В. Адаптивная физическая культура в условиях вспомогательной школы для детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью…. 21
Новикова Т.В. Программа физической реабилитации детей 8-12 лет с ДЦП в форме спастической диплегии……... 22

Репозиторий БарГУ

Орлова Н.В., Козлова Н.И. Организационно-деятельностные игры – эффективное средство профессионального совершенствования руководителей физического воспитания высших учебных заведений……... 23
Пантюк И.В., Янушевич И.И., Воробьева О.А., Семенцов А.Ю., Зуева Е.Н. Реализация положений законодательства Республики Беларусь в области культурного наследия как фактор формирования нравственного здоровья молодежи……. 24
Панченко А. Е., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., Кузьмин В. А., Панов Е.В. Современные особенности обучения школьников основам закаливания…….. 27
Рафикова А.Р. Антропологические аспекты физического развития и двигательной активности студентов, готовящихся к управленческой деятельности…… 28
Рудая Д.В. Физическая культура как эффективное средство социально-педагогической поддержки детей, находящихся в условиях депривации…….. 29
Самоленко Т.В., Апайчев А.В. Особенности двигательной активности и профессиональной деятельности мужчин второго зрелого возраста…….. 29
Самоленко Т.В., Захарина Е.А. Занятия оздоровительным фитнесом с использованием скандинавской ходьбы……... 29
Самусик А.И., Новаш Т.С. Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности…….. 30
Соц В. Н., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., Кузьмин В. А., Панов Е.В. Проблемы укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта……... 31
Степанов А.П. Иерархия значимости факторов-дейторов здоровья…… 32
Трифонов В.В., Ранцев Н.П. Влияние выполнения физической нагрузки на типы саморегуляции кровообращения……..… 33
Филимонова Н.И., Трищина Т.И. Формирование готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования……. 34
Хольченкова Н. Н. Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения детей и молодежи…….. 35
Черник В.Ф. Анализ соответствия параметров ученической мебели антропометрическим показателям школьников по данным за 2000 и 2015 гг. ……. 36
Черник В.Ф. Влияние традиционной и современной образовательных технологий на показатели умственной работоспособности школьников……. 37
Шарикало Н.А. Определение физического развития детей старшего дошкольного возраста……. 38
Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. Координационная тренировка как новый аргумент спортивного совершенствования……... 38
Шило О.В. Системы анализа результатов тренировочного процесса …….. 39
Шумихина И.И. Оценка регуляторных систем организма и физической работоспособности у легкоатлеток…….. 40
Яковлев А.Н., Давыдов В.Ю. Спортивный отбор в аспекте антропологических и генетических показателей школьников и студентов……. 41
Ortenburger D., Rodziewicz-Gruhn J., Wąsik J. Selected aspects of the relationship between emotions, mental health and psychosomatic disorders…….. 41
Rodziewicz-Gruhn J., Wąsik J., Ortenburger D. Ocena aktywności ruchowej studentek i studentów turystyki i rekreacji Akademii imenia Jana Długosza w Częstochowie……. 42
Shamanava V., van Schalkwyk L. The role of stressors in the development of burn-out amongst judges…… 43

Репозиторий БарГУ