

Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни

Футорный С.М., Кашуба В.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Проведен анализ данных современной научной литературы по изучению проблемы формирования основ здорового образа жизни студентов, роли физического воспитания и спортивной деятельности в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Футорний С.М., Кашуба В.О. Роль фізичного виховання і спорту в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з вивчення проблеми формування основ здорового способу життя студентів, ролі фізичного виховання та спортивної діяльності в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Однією з пріоритетних задач системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального і морального досвіду.

Futorny S.M., Kashuba V.A. The role of physical education and sport in the orientation of students on a physical fitness. The paper analyzes the data of modern scientific literature on the study of the problem of developing the foundations of physical fitness of students, the role of physical education and sports activities in the orientation of students on a physical fitness. One priority of physical education is to develop students' knowledge and skills of physical fitness, meaningful relationship to the preservation of his health. Physical fitness depends on value orientations of students, worldview, social and moral experience.

Ключевые слова:

здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт, студенты.

здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, спорт, студенти.

health, physical fitness, physical education, sport, students.

Введение.

Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитии индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии в большинстве стран мира, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Распространение хронических неинфекционных заболеваний, «фаст фуды», малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей [15, 3, 21].

Важным аспектом общей проблематики популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения становится соответствующая деятельность государства, которая должна способствовать данной цели. Страны Европейского Союза (ЕС) уже длительное время работают над различными вопросами борьбы с вредными привычками, гиподинамией и нездоровым питанием. Опыт, накопленный европейскими странами и институциями ЕС, является четким ориентиром для направления усилий украинского государства по формированию здорового образа жизни населения, поскольку изменения в жизни украинцев в сторону европейских стандартов вызвали появление в нашей социокультурной среде тех черт западной цивилизации, которые являются вредными для здоровья, не увеличивают, а, наоборот, – снижают качество и длительность жизни людей [2].

В Концепции Общегосударственной целевой программы «Здоровая нация» на 2009-2013 г.г., утвержденной Распоряжением Кабинета Министров Украины от 21 мая 2008 года, говорится об устойчивой тенденции снижения уровня здоровья населения

Украины. В подтверждение этих слов приводится сравнение состояния дел в этой области в нашей стране и в странах ЕС, в частности, указывается, что длительность жизни наших соотечественников на 10–12 лет ниже аналогичного показателя в странах Европы, а смертность, особенно среди мужчин работоспособного возраста, выше в 3–4 раза. Таким образом, вывод о неудовлетворительном состоянии здоровья и, соответственно, уровня жизни населения Украины сделан в определенной мере с помощью сравнения с ситуацией в большинстве европейских стран, объединенных в ЕС, в который Украина длительное время стремится войти [2, 6].

Работа выполняется согласно Сводному Плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.1 «Усовершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ данных современной научной литературы по изучению роли физического воспитания и спортивной деятельности в ориентации студентов на здоровый образ жизни, необходимости обеспечения личностью сознательного выбора общественных ценностей здорового образа жизни и формирования на их основе устойчивой, индивидуальной системы ценностных ориентаций, способной обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Результаты исследований.

Здоровый образ жизни применительно к предложенной Советом Европы концепции «Спорт для всех» довольно четко вписывается в новые социокультурные, экономические и политические реалии, которые стали складываться на европейском континенте в последние двадцать лет [6]. Регулярная спортивная деятельность немыслима без приверженности к здоровому образу жизни. На конференции «Чистый и здо-

ровый спорт для третьего тысячелетия” европейских министров в Братиславе (2000), которые отвечают за спорт в своих странах, подчеркивалось, что “спорт для всех” становится явлением первостепенной важности, которое может объединить народы Европы, несмотря на существующие этнические, культурные и социально-экономические границы. Интерпретация спорта в таком понимании ведет к формированию и распространению его позитивного образа в обществе в целом, способствует становлению социального единства людей и кроме того, повышает их жизненный тонус путем привлечения к регулярным занятиям в системе двигательной активности населения на базе стабильного повышения материальной и духовной составляющей человеческого развития [6, 7].

Пропаганда и внедрение в повседневную деятельность людей здорового образа жизни связывается с рядом тревожных тенденций, которые имеются в функционировании современного глобализационного общества. Например, в европейских странах – это падение рождаемости, увеличение различных патологий у детей и юношества, резкое уменьшение двигательной активности населения. Молодежь в структуре проведения свободного времени все больше предпочитает уделять внимание компьютерным играм и просмотрам телевизионных программ, использованию преимуществ автомобильного транспорта, смещению приоритетов в сторону предпочтений успехов в будущей карьере, что, в целом, приводит к значительному ограничению игр и развлечений на свежем воздухе, разнообразных форм пеших походов и др. Теоретические подходы относительно понятия “здоровый образ жизни” сформированы и представлены для реализации в социальной среде [15, 17, 1].

В Украине за последние годы достигнуты определенные успехи в популяризации и развитии направления “Спорт для всех”. В стране успешно реализуется социальный проект, который предусматривает формирование сети центров физического здоровья населения “Спорт для всех” как бюджетных организаций или коммунальных предприятий для привлечения населения к двигательной активности по месту жительства и в местах массового отдыха населения [6]. В этом направлении, прежде всего, необходимо отметить фундаментальные исследования, проведенные М.В. Дутчаком [7]. Автором разработана, теоретически обоснована и реализована концепция гуманизации процесса привлечения населения к двигательной активности как методологической основы формирования системы спорта для всех в Украине. Данная концепция представлена, как система взглядов на направление преодоления авторитаризма отечественной системы физического воспитания разных групп населения и внедрения гуманизма, к которым отнесены: ориентирование государственной политики на создание условий для активного досуга, формирование здорового образа жизни и профилактику хронических неинфекционных заболеваний; признание каждого человека главным объектом и субъектом процесса привлечения к двигательной активности; учет интересов, потребностей и способностей конкретного че-

ловека в процессе его привлечения к двигательной активности; гарантирование добровольности в выборе каждым человеком форм и средств двигательной активности; обеспечение высокоморальных отношений между всеми участниками спортивного движения, уважение к свободе и достоинству каждого человека; содействие самосовершенствованию и гармоничному развитию личности в процессе привлечения к двигательной активности [6, 7].

Сегодня перед украинским обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Обновления различных сторон общественной жизни выдвинули принципиально новые требования к высшему образованию. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии человека, способного к жизненной и профессиональной самореализации, активно осуществляющего свободный, осознанный выбор во всем многообразии жизненных ситуаций [19].

Вследствие этого становится особенно значимым, что именно усваивает обучающийся, насколько интенсивно он развивается, реализуя имеющийся у него потенциал, как и в какой степени он берет ответственность за свою жизнь, насколько он становится способен к самосовершенствованию, к процессам самопостроения жизнедеятельности.

По мнению Троценко Н.Н. [20] немаловажную роль в процессе становления молодого человека играет образование в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для самосовершенствования.

К сожалению, уже не требует доказательств тот факт, согласно которому в процессе обучения, как в средней, так и высшей школе здоровье школьников и студентов не укрепляется, а, наоборот, ухудшается.

Согласно данным многих специалистов [10, 11, 13], в Украине выпускники школ и вузов, непригодные к военной службе, составляют около 70%, постоянно возрастает количество школьников и студентов, не способных к полноценным занятиям по физическому воспитанию и отнесенных к специальной медицинской группе.

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека [11].

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности [4, 9].

Основа государственного стандарта физического воспитания в системе образования – учебные программы по физическому воспитанию. Они разрабатываются на основании утвержденных государственных

стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, утверждаются Министерством образования и науки Украины как базовые и определяют минимальный уровень обязательного физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, которое государство гарантирует на всех этапах обучения [5].

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной.

Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью.

Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач.

Третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [5].

К сожалению, многие чиновники плохо представляют себе уровень двигательной активности, необходимый для поддержания здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи.

Министерство образования и науки Украины сократило общий недельный объем часов занятий студентов из всех предметов обучения с 36 до 30 часов, определяя часть этой нагрузки как самостоятельные занятия. Это, а также внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы, вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофильные предметы, к которым они относят и физическое воспитание. Как результат в большинстве вузов объем учебной нагрузки на физическое воспитание снижен до двух часов в неделю на вторых-третьих курсах без дополнительных занятий во внеучебное время. В результате этого резко снижается эффективность занятий по физическому воспитанию относительно решения проблем гиподинамии, укрепления здоровья, развитию профессионально важных физических и психофизиологических качеств [22].

Сегодня, к сожалению, мы можем констатировать тот факт, что безопасность, привлекательность и контроль за выполнением программ двигательной активности не всегда доступны для студентов: велосипедные и пешие маршруты являются, скорее, исключением, чем правилом. В то же время рекреационных программ для массового участия недостаточно для всех желающих.

Результаты исследований ряда ученых [23, 14] указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее вре-

мя находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности [8, 11].

Ни у кого не вызывает сомнения, что в соответствии с реалиями времени современная образовательная система должна обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей студентов в получении профессионально значимой информации, познании, общении, социальном признании и личностном самовыражении.

Специалисты [24, 4, 21] отмечают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть: ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на здоровый образ жизни, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. Не менее сильными могут быть необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство [18].

Стасюк Р.М. [18] считает, что при изучении ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно выделить среди них четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет у окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты не придают большого значения (от 17 до 28%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [18].

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др. [4, 9, 16].

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками [16].

Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда – существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5 % женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у женщин и мужчин. У женщин это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения – 27%, соотношение роста и массы тела – 54%, особенности фигуры); у мужчин отмечена забота о развитии мускулатуры – 61,2%, пропорций телосложения – 50%, физических качеств – 32-47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола [9, 21]

В последние годы значительно расширилась проблематика изучения использования средств физической культуры в оздоровительных целях [12]. В то же время, необходимо констатировать тот факт, что студенты имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем, в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества у студентов, будущих специалистов-профессионалов, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора.

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;
- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;
- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [9, 20].

Основной источник информации для студентов – занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (38-51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25-44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14-23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи – репродуктивную. Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59%) [9].

Выводы.

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в вузе является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведение здорового образа жизни, что способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-

оздоровительная работа содействует эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

В связи с этим в дальнейших исследованиях представляется актуальным и необходимым проведение всестороннего изучения проблемы формирования основ здорового образа жизни студентов, роли физического воспитания и спортивной деятельности в ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Литература:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Григорьев В.И. Физическое воспитание студентов: в 2 т. / В.И. Григорьев, А.Н. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. л-ра, 2003. – С. 167-183.
6. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олимп. л-ра, 2007. – 112 с.
7. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.

8. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
10. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
12. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: Физ. культура и спорт, 1991. – 112 с.
13. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19-22.
14. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
15. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
16. Перевозникова Н.И. Роль физической культуры и спорта в вузе / Н.И. Перевозникова // Материалы V Междунар. науч.–практич. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23 янв. 2009 г. Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: СПбГУП, 2009. – С. 58-59.
17. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. – 152 с.
18. Стасюк Р.М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р.М. Стасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 289-291.
19. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
20. Троценко Н.Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н.Н. Троценко // Материалы Междунар. науч.–практич. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8-10 апр. 2009 г. – Минск, БГУФК. 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 275-278.
21. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
22. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 – / Н.І. Турчина. – К., 2009. – 24 с.
23. Федоткин А.Ю. Современный взгляд на состояние здоровья студентов и влияющие на него факторы / А.Ю. Федоткин, А.Н. Лобов, О.В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – №4 (27). – С. 63-66.
24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Б. Френкс. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 368 с.

Поступила в редакцию 07.04.2011 г.

Футорный Сергей Михайлович
Кашуба Виталий Александрович, д.н. по ФВиС, проф.
sergfut@ya.ru