

Влияние оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза

О.Н. Малах*, С.А. Сморгунув*, Д.Э. Шкирьянов**, Ж.А. Позняк**

*Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

**Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

Значительное увеличение объема научной информации, включаемой в учебные предметы, усилило психофизиологическую перегрузку студентов, снизило их двигательную активность и уровень здоровья в условиях высшего образования медицинского профиля. Необходимость в разработке и обосновании новых средств и форм оздоровительной физической культуры становится актуальным.

Цель статьи – изучение влияния оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологического статуса студентов-первокурсников в условиях вуза.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 90 студентов (девушки) первого курса УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет». Испытуемые были поделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Девушки контрольной группы занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию учреждений высшего образования (учебная программа «Физическая культура» УО «ВГМУ» № УД 068/уч.). В экспериментальной группе проводились занятия в рамках модуля «Прикладная физическая культура», т.е. курса оздоровительной аэробики на основе упражнений Тай-бо («Оздоровительная гимнастика (Тай-бо)» № УД-054/уч.). Все девушки дважды (в начале и в конце учебного года) прошли психофизиологическое обследование с определением вегетативного статуса по variability сердечного ритма, теппинг-тест, корректурную пробу Бурдона, тест Мюнстерберга, а также обследование с определением личностной шкалы проявлений тревоги Дж. Тейлора в обработке Т.А. Немчина, тест САН (В.А. Доскин). Были выявлены уровень физической подготовленности по данным контрольно-педагогического тестирования и уровень физического здоровья по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко.

Результаты и их обсуждение. У студенток экспериментальной группы, занимающихся оздоровительной гимнастикой Тай-бо, к концу учебного года снизился уровень тревожности, повысились показатели концентрации внимания, увеличилось количество первокурсниц со стабильным и средне-сильным типами нервной системы (75,6%). Отмечена динамика в процентном соотношении в уровнях физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (увеличился процент с 18,8% до 50% студенток со средним уровнем здоровья) и физической подготовки (выявлена тенденция к увеличению количества первокурсников со средним и выше среднего уровнем).

Заключение. Занятия оздоровительной гимнастикой Тай-бо способствуют оптимизации психофизиологического статуса студенток, что обосновывает целесообразность их использования в педагогическом процессе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика Тай-бо, студентки, психофизиологическое тестирование, динамика функционального состояния, здоровье, физическая подготовка.

Influence of Tai-Bo Health Gymnastics on the Parameters of Psychophysical Adaptation of First-Year University Students

O.N. Malakh*, S.A. Smorgunov*, D.E. Shkiryanov**, Zh.A. Pozniak**

*Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

**Educational Establishment «Vitebsk State Order of Peoples Friendship Medical University»

Considerable increase in scientific information, which is included into academic courses, has increased students' psychophysical load, reduced their motor activity and health in the conditions of the medical university. It is necessary to develop and substantiate new ways and forms of healthy physical training.

The purpose of the article is to study the influence of Tai-Bo health gymnastics on the parameters of psychophysical state of

first-year university students.

Material and methods. 90 first-year girl students of Vitebsk State Order of Peoples friendship participated in the study. They were divided into two groups, the control and the experimental ones. The control group girls had physical training classes according to university Physical Training curriculum (NoUD 068/uch. «Physical Training» UO «VGMU»). The experimental group classes were conducted according to Module «Applied Physical Training», i.e. health aerobics course of Tai-Bo («Health gymnastics (Tai-Bo)» № UD-054/uch.). All the girls had psychophysical examination twice (at the beginning and at the end of the academic year) with the identification of their vegetative status on the variability of the heart rhythm, a tapping test, the correction test of Burdon, Munsterberg test, personality scale of anxiety manifestation by J. Tellor in the interpretation of T.A. Nemchin, the SAN test by V.A. Doskin. The level of physical readiness according to the data of the control and pedagogical testing as well as the level of physical health according to the express method of G.L. Apanasenko were identified.

Findings and their discussion. By the end of the academic year the experimental group students, who had Tai-Bo classes, demonstrated the reduction in anxiety level, attention concentration parameters increase; the number of first-year students with the stable and average-strong types of nervous system (75,6%) increased. The percentage correlation dynamics of the levels of physical health according to G.L. Apanasenko was identified (there was a 18,8% to 50% increase of students with the average health level) and that of physical readiness (the tendency of a greater number of first-year students with the average and upper average levels was identified).

Conclusion. Tai-Bo health gymnastics classes improve the optimization of girl students' psychophysical status, which proves their necessity in the university academic process of Physical Training.

Key words: Tai-Bo health gymnastics, girl students, psychophysical test, dynamics of functional state, health, physical training.

На протяжении последних десятилетий специалистов волнует проблема здоровья и физической подготовленности студентов. Статистика свидетельствует, что постоянно увеличивается число студентов с ослабленным здоровьем. Лица, входящие в группу риска или имеющие хронические заболевания, составляют 91,5%, среди которых 67,0% имеют наследственную предрасположенность к заболеваниям различной этиологии. В структуре хронической заболеваемости первое место приходится на заболеваемость органов пищеварения – 28,8%; второе – органов дыхания – 23,5%; третье – системы кровообращения – 7,9%; четвертое – мочеполовой системы – 7,3%; пятое – опорно-двигательной системы – 5,7%. Растет число студентов, поступивших на первый курс, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [1]. Наряду с имеющимися место негативными влияниями на физическое состояние и здоровье людей различных экологических и социально-экономических условий и образа жизни одной из ведущих причин возникновения этой проблемы является бурный рост научно-технического прогресса, значительно снизивший их двигательную активность. Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличивает перегрузку студентов, что вызывает у них переутомление, снижает двигательную активность и приносит большой вред здоровью. В еще большей степени эти проблемы обостряются у многочисленного контингента студентов учреждения высшего образования (УВО) медицинского профиля. Занятость учебными делами у них превышает занятость студентов в УВО других профилей [2]. К числу факторов, которые вносят определенный «вклад» в развитие у студентов-медиков патологии различной этиологии, относятся: наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, постоянное проживание в областном центре, стесненные условия, уменьшение жилой площади на одного человека, обучение на старших курсах, что обусловлено совмещением учебы с работой [3]. Однако объективные признаки условий и образа жизни опосредованно влияют на состояние здоровья студентов высшего медицинского образовательного учреждения. Их воздействие является сугубо индивидуальным, и вероятность развития того или иного заболевания зависит как от адаптационных возможностей организма, так и факторов риска. Последние если непосредственно не вызывают болезни, однако, с определенной долей вероятности, влияют на состояние здоровья студентов, и это влияние неравномерно [4]. В учреждениях высшего образования контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности. Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора здорового образа жизни при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. Для студентов УВО медицинского профиля значение здорового образа жизни значительно возрастает в связи с особенностями учебной деятельности и спецификой будущей профессии [2], однако их относительно невысокая активность, включение в непрерывное пополнение своих знаний о физической культуре, а также положение здоровья на вершине жизненных потребностей для них носят скорее теоретический аспект, так как на практике оно занимает в рейтинге жизненных ценностей далеко не первые позиции [5]. Несмотря на постоянное улучшение системы физического вос-

питания в УВО, показатели физической подготовленности и состояния здоровья студентов, если рассматривать их как один из важнейших критериев качества педагогического процесса, остаются пока нерешенной проблемой. В ряде исследований [2] доказано, что в традиционном физическом воспитании и при организационно-методических условиях его реализации в процессе академических занятий физической культурой в УВО к окончанию первого курса показатели физической подготовленности студентов остаются практически на прежнем уровне, а к окончанию второго курса отмечается даже достоверное ухудшение показателей развития физических качеств; в дальнейшем на старших курсах не выявляется никаких достоверных изменений в параметрах физической подготовленности [6].

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узко утилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. В исследованиях отмечается, что около 50–60% студентов УВО медицинского профиля не могут по своей физической подготовленности сдать нормативы, предусмотренные программой [2]. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но студенты не получают его в достаточном объеме. В результате они оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития. Физическая культура как учебная дисциплина выпадает из образовательного и воспитательного пространства учреждений высшего образования. Все это позволяет рассматривать проблему, общую для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных [7].

Цель статьи – изучение влияния оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологического статуса студентов-первокурсников в условиях вуза.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 90 студентов (девушки) УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет». Средний возраст составил 17,4 года. Испытуемые были поделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Девушки контрольной группы занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию учреждений высшего образования (учебная программа «Физическая культура» УО «ВГМУ» № УД 068/уч.). В экспериментальной группе проводились занятия в рамках модуля «Прикладная физическая культура», т.е. курса оздоровительной гимнастики на основе упражнений Тай-бо («Оздоровительная гимнастика (Тай-бо)» № УД-054/уч.). Все девушки дважды (в начале и в конце учебного года) прошли психофизиологическое обследование с определением вегетативного статуса по variability сердечного ритма и теппинг-тест. Кроме того, проанализированы результаты корректурной пробы Бурдона, теста Мюнстерберга. Психологический статус и его динамика определялись по данным личностной шкалы проявлений тревоги Дж. Тейлора в обработке Т.А Немчина и теста САН (В.А. Доскин). Были выявлены уровень физической подготовленности по данным контрольно-педагогического тестирования [8; 9] и уровень физического здоровья по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко.

Результаты и их обсуждение. После проведенных исследований в первом и втором семестрах показатели личностной шкалы проявлений тревоги в обеих группах к концу года изменились (табл. 1). Так, в контрольной группе количество студенток, имеющих высокий уровень тревожности, увеличилось на 20,2%, а со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому на 4,2% по сравнению с началом учебного года, что негативно повлияло на функциональное состояние центральной нервной системы и организма в целом. Повторяющиеся переживания состояния тревоги могут стать причиной высокой чувствительности к стрессу, затруднений интеллектуальной деятельности в напряженных ситуациях, соматических и нервно-психических отклонений [10]. В экспериментальной группе уменьшилось количество студенток с высоким уровнем тревожности и увеличилось с низким к концу учебного года, соответственно, на 15,5% и на 6,7%, что в определенной степени способствовало достижению наибольшей успешности деятельности.

Таблица 1

Показатели личностной шкалы уровня тревожности студенток

Уровень тревожности	Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
	сентябрь	май	сентябрь	май
Очень высокий уровень тревожности	0%	0%	0%	2,2%
Высокий уровень тревожности	15,5%	35,7%	17,7%	2,2%
Средний с тенденцией к высокому	33,5%	37,7%	42,2%	48,8%
Средний с тенденцией к низкому	46,6%	22,2%	28,8%	28,8%
Низкий уровень тревожности	4,4 %	4,4 %	11,3 %	18%

Анализ показателей по методике САН выявил, что в обеих группах к концу учебного года уменьшилось количество студенток с благоприятным состоянием по такому показателю, как самочувствие (табл. 2). Следует отметить, что значительный процент этих первокурсников отмечен в контрольной группе. Обратная закономерность прослеживается при анализе показателей активности и настроения. Так, наблюдается тенденция к увеличению процента студенток с благоприятной формой по показателю настроение и уменьшение по показателю активность в экспериментальной группе по сравнению с аналогичными показателями контрольной группы в конце учебного года.

Таблица 2

Показатели состояния самочувствия, активности и настроения

Показатели		Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
		сентябрь	май	сентябрь	май
Самочувствие	благоприятное состояние	91,1%	55,6%	82,3%	75,6%
	неблагоприятное состояние	8,9%	44,4%	17,7%	24,4%
Активность	благоприятное состояние	48,8%	53,4%	71,1%	62,3%
	неблагоприятное состояние	52,2%	46,6%	28,9%	37,7%
Настроение	благоприятное состояние	93,3%	68,9%	88,9%	93,4%
	неблагоприятное состояние	6,4%	31,1%	11,1%	6,6%

Результаты исследования показали, что к концу учебного года в контрольной группе концентрация внимания снизилась на 2,2% (соответственно, с 9,3% до 7,1%). У студенток, занимающихся гимнастикой Тай-бо, данный показатель увеличился, соответственно, с 10,8% до 11,6%.

Большинство студенток в обеих группах имеют высокий уровень устойчивости внимания. Следует отметить, что в контрольной группе к концу учебного года 2% первокурсников снизили данный показатель, в отличие от группы, занимающейся гимнастикой Тай-бо. Так, в экспериментальной группе в конце второго семестра есть студентки только с очень высоким и средним уровнем, соответственно, 98% и 2% (табл. 3).

Таблица 3

Показатели устойчивости и переключаемости внимания

Показатели		Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
		сентябрь	май	сентябрь	май
Устойчивость внимания	очень высокий	95,4%	98%	98%	98%
	высокий	0%	0%	0%	0%
	средний	4,6%	0%	0%	2%
	низкий	0%	0%	0%	0%
	очень низкий	0%	2%	2%	0%
Переключаемость внимания	очень высокий	48,8%	51,2%	68,8%	64,4%
	высокий	35,5%	33,3%	28,8%	28,8%
	средний	11,1%	15,5%	0%	6,8%
	низкий	4,6%	0%	2,4%	0%
	очень низкий	0%	0%	0%	0%

Показатель переключаемости внимания в обеих группах к концу учебного года снизился. Наименьший процент снижения отмечен в группе студенток, занимающихся гимнастикой Тай-бо. Так, к концу учебного года в контрольной группе очень высокий показатель переключаемости внимания увеличился на 4,6%, показатель высокой переключаемости снизился на 2,2%, средний увеличился на 4,4% и показатель низкой переключаемости снизился с 4,6% до нуля. В экспериментальной группе очень высокий показатель переключаемости внимания снизился на

4,4%, высокая переключаемость внимания осталась на том же уровне – 28,8%, средний показатель увеличился на 6,8%, а низкий снизился на 2,4%. Следует отметить, что в обеих группах отсутствует очень низкий показатель, преобладает очень высокий уровень переключаемости внимания.

Избирательность и концентрация внимания в контрольной группе к концу учебного года снизились. В экспериментальной группе данные показатели также имели тенденцию к снижению, но в меньшей степени. Следовательно, студентки экспериментальной группы к концу второго семестра имели более высокие показатели избирательности и концентрации внимания (табл. 4).

Таблица 4

Показатели избирательности и концентрации внимания

Показатели	Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
	сентябрь	май	сентябрь	май
Выше нормы	91,1%	71,2%	91,1%	88,9%
Норма	0%	2,2%	0%	4,5%
Ниже нормы	8,9%	26,6%	8,9%	6,6%

В контрольной группе к концу учебного года количество студенток с сильным типом нервной системы уменьшилось на 4,4%, с стабильным типом увеличилось на 16,6%, со слабым типом уменьшилось на 37,1%, со средне-слабым типом уменьшилось на 4,7% и со средне-сильным типом выросло на 33,3%. В экспериментальной группе показатели сильного типа отсутствуют, число первокурсниц со стабильным типом выросло на 6,7%, со слабым типом уменьшилось на 60%, со средне-слабым типом увеличилось на 4,4% и со средне-сильным типом в данной группе увеличилось на 48,9%. В обеих группах к концу учебного года наблюдалось увеличение количества студенток со стабильным и средне-сильными типами нервной системы (табл. 5). Причем в экспериментальной группе процент таких первокурсниц больше (75,6%), чем в контрольной (55,7%).

Таблица 5

Показатели теппинг-теста

Тип нервной системы	Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
	сентябрь	май	сентябрь	май
Сильный	6,6%	2,2%	0%	0%
Стабильный	6,6%	20,2%	4,4%	11,1%
Слабый	77,1%	40%	80%	20%
Средне-слабый	9,1%	4,4%	0%	4,4%
Средне-сильный	0%	33,3%	15,6%	64,5%

Большинство студенток в обеих группах имеют средний уровень физической подготовки (табл. 6). Следует отметить, что в контрольной группе к концу учебного года снизился уровень физической подготовки, в отличие от экспериментальной, где выявлена тенденция к увеличению количества первокурсниц со средним и выше среднего уровнем.

Таблица 6

Уровень физической подготовки студенток

Уровень физической подготовки	Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
	сентябрь	май	сентябрь	май
Высокий	5,5%	3,5%	6,2%	5,2%
Выше среднего	10,5%	8,5%	12,5%	15,7%
Средний	52,6%	50,1%	56,2%	60,5%
Ниже среднего	15,7%	19,7%	18,9%	13,5%
Низкий	15,7%	18,2%	6,2%	5,1%

Большинство студенток в контрольной группе на начало учебного года имели средний уровень здоровья (табл. 7). К концу учебного года в данной группе уменьшилось количество первокурсниц со средним уровнем здоровья, а увеличилось с уровнем ниже среднего. В экспериментальной группе в начале первого семестра

наибольшее количество студенток имели низкий (12,4%) и ниже среднего (50%) уровни физического здоровья. Следует отметить, что к концу учебного года в данной группе увеличился процент студенток со средним (с 18,8% до 50%) уровнем.

Таблица 7

Уровень физического здоровья студенток

Уровень физического здоровья	Контрольная группа, n=45		Экспериментальная группа, n=45	
	сентябрь	май	сентябрь	май
Высокий	0%	0%	0%	0%
Выше среднего	0%	9%	18,8%	2,2%
Средний	68,4%	45,5%	18,8%	50%
Ниже среднего	31,6%	39,4%	50%	36,4%
Низкий	0%	6,1%	12,4%	11,4%

По данным вариабельности сердечного ритма, наблюдалась тенденция к повышению тонууса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Заключение. Таким образом, занятия оздоровительной гимнастикой Тай-бо способствуют оптимизации психофизиологического статуса студенток, что обосновывает целесообразность их использования в педагогическом процессе физического воспитания в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лунякова, Л.Г. Здоровье населения: проблемы и пути решения / Л.Г. Лунякова, В.Р. Шухатович // Социологический альманах. – 2012. – № 3. – С. 415–424.
2. Позняк, В.Е. Эффективность учебного модуля «Оздоровительная аэробика Тай-бо» в физическом воспитании студентов / В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий // Вестн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2017. – № 1. – С. 92–98.
3. Романова, Л.А. Фитнес-тренировка: учеб. пособие для студентов / Л.А. Романова, С. А. Никифорова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2003. – 145 с.
4. Общие основы теории и методики физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 72–346.
5. Barwood, M.J. A motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance / M.J. Barwood [and others] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 435–442.
6. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
7. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
8. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура»: утв. М-вом образования Респ. Беларусь 14.04.2008, рег. № ТД–СГ.014/тип.; сост.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2008. – 48 с.
9. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: метод. рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 80 с.
10. Борисова, И.В. Особенности совладающего поведения студентов факультета физической культуры с различными уровнями тревожности / И.В. Борисова, А.А. Зюзя, И.А. Мезенцева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 10. – С. 52–58.

REFERENCES

1. Luniakova L.G., Shukhatovich V.R. *Sotsiologicheski almanakh* [Sociological Journal], 2012, 3, pp. 415–424.
2. Pozniak V.E., Pozniak Zh.A., Novitski P.I. *Veshnik VDU* [Journal of Vitebsk State University], 2017, 1, pp. 92–98.
3. Romanova L.A., Nikiforova S.A. *Fitnes-trenirovka: ucheb. posob. dla studentov* [Fitness Training: Student Textbook], Cheliabinsk, YuUrGU, 2003, 145 p.
4. Krutsevich T.Yu. *Obshchiye osnovi teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya: v 2 t.* [General Fundamentals of the Theory and Methods of Physical Training in 2 Volumes], Kyiv, Olimpiyskaya literature, 2003, 1, pp. 72–346.
5. Barwood, M.J. A motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance / M.J. Barwood [and others] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 435–442.
6. Aulik I.V. *Opredeleniye fizicheskoi rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Identification of Physical Work Ability in Clinic and Sport], M., Meditsina, 1990, 191 p.
7. Miakichenko E.B., Shestakov M.P. *Aerobika: Teoriya i metodika provedeniya zaniatii: ucheb. posobiye* [Aerobics: Theory and Methods of Classes. Textbook], M., Sport Akadem Press, 2002, 303 p.
8. Koleda V.A. *Tipovaya uchebnaya programma dla vysshikh uchebnikh zavedenii «Fizicheskaya kultura»: utverzhennaya Ministerstvom obrazovaniya Respubliki Belarus 14.04.2008, reg. NoTD-SG.014/tip.* [University Academic Curriculum «Physical Training»: Approved on 14.04.2008 by Ministry of Education of the Republic of Belarus], Minsk, 2008, 48 p.
9. Voron P.G., Kasach V.F. *Organizatsionnye i metodicheskiye osnovi vnedreniya Gosudarstvennogo fizkulturno-ozdorovitel'nogo kompleksa Respubliki Belarus v praktiku raboti organizatsii: metod. rekomendatsii* [Organization and Methodological Bases of Introduction of the State Physical Training and Health Complex of the Republic of Belarus into Institutional Practice: Guidelines], Minsk, Republikanski uchebno-metodicheski tsentr fizicheskogo vospitaniya naseleniya, 2016, 80 p.
10. Borisova I.V., Ziuzia A.A., Mezentseva I.A. *Ucheniye zapiski universiteta Lesgafta* [Scholar Notes of the University of Lesgaft], 2011, 10, pp. 52–58.

Поступила в редакцию 02.05.2017

Адрес для корреспонденции: e-mail: malaholga1@gmail.com – Малах О.Н.