

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА НАПРАВЛЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.В. Еганов<sup>1</sup>, В.С. Быков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры,

<sup>2</sup>Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Дано определение понятия «психическое здоровье» студентов. На основании статистических сравнений групп студентов с разным уровнем здоровья и спортсмен-студентов представлено одно из решений психолого-педагогической проблемы сохранения и укрепления психического здоровья. Определён тренд по разработке эффективных психолого-педагогических средств воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.

*Ключевые слова:* сохранение, психическое здоровье, студенты, спортсмены, направленность психолого-педагогических воздействий, физическая культура, спорт.

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья студентов является ведущей ценностью и обязательным условием для раскрытия потенциала личности. Значительное ухудшение показателей здоровья студентов обусловлено повышенной психической напряженностью, вызванной социально-экономическими условиями в стране и отсутствием культуры здорового образа жизни. Вступающие в жизнь выпускники вузов, должны обладать высоким уровнем общепрофессиональной подготовки к самостоятельной жизни, иметь высокий уровень психической подготовленности, что является важнейшей составляющей развития общества и государства. Большинство исследователей рассматривают проблему оздоровления студентов в свете единства здоровья духа, здоровья тела, здоровья интеллекта. Ведущим условием в работе по формированию личности, развитой интеллектуально, здоровой духовно и физически, является формирование нового типа мышления: исцеляющего и валеологического (здоровьетворящего). Без изменения мышления будут малоэффективны оздоровительные мероприятия [2, 9, 10, 12].

Среди основных стрессогенных факторов, влияющих на психическое здоровье студентов, можно назвать: физические и психические перегрузки, превышающие допустимые физиологическими нормами уровень; нефизиологический ритм учёбы; соприкосновение с негативными явлениями жизни, такими как факты конфликтов и т. д. В состоянии стресса могут возникнуть различные физиологические и психологические симптомы: чувство неуверенности в себе, нежелание общаться с людьми, усталость и расстройства сна, колебания настроения, раздражительность, потеря самоконтроля, беспокойство, тревожные мысли, сигнализирующие о необходимости изменить образ жизни, и др.

Поэтому студент должен быть психологически подготовленным для успешной работы в различных по сложности ситуациях, работать над своим умственным и физическим развитием, иметь знания и навыки саморегуляции своего состояния. В системе психофизической подготовки основное внимание должно быть сосредоточено на разборе конкретных конфликтных ситуаций, с которыми встречались или могут столкнуться студенты. Превентивная работа в этом направлении состоит в организации специальных тренингов, включающих психофизические упражнения по формированию самоидентификации, телесно-ориентированные упражнения, в том числе направленные на саморегуляцию и самопомощь при стрессе. Психофизическая мобилизация должна решать задачи: сохранение нервно-психологической свежести; саморегуляцию возможных неблагоприятных внутренних психических состояний.

Психически здоровый человек способен создавать душевное равновесие и социально адаптироваться к любым условиям. Психическое благополучие определяется внутренним состоянием самого индивида и отношением к себе, а также качеством внешних взаимодействий и условий. Противоположность психическому здоровью – психические отклонения, психические расстройства и психические заболевания [7].

Психическое здоровье определяется личностными особенностями, уровнем функционирования психических процессов и системой самоорганизации и самоуправления личности. Психическая функция здоровья населения проявляется и в его отношениях с партнерами по образованию, с социумом, а также с социально установившимися ценностям. Благодаря ему, можно охарактеризовать активность вклада каждого занимающегося в

установлении межличностных отношений, тех или иных социальных ценностей коллектива [14].

Как пишет Н. А. Фомин, нейрофизиологической основой психического благополучия является высшая нервная деятельность. Определенную роль в психическом благополучии играет и подсознание. Одним из признаков здоровья может выступать такое свойство как бесконфликтность неосознаваемых влечений, пристрастий, мотиваций, сознательного управления своим бытием. Все это укладывается в понятие душевной гармонии, гармонии с самим собой [15].

Методологический подход, используемый при изучении закономерностей сохранения и укрепления психического здоровья студентов, приносит существенные успехи в теоретическом и практическом решении этих вопросов. Это высказывание базируется на основе исследования функциональных систем, интегративного подхода и знаниях о человеке, его здоровье, единстве духовного, психического и телесного; о роли оздоровительной физической культуры и здоровом образе жизни [1, 2, 5, 6, 10]. Концепция здоровья связана с уровнем морально-волевых и ценностно-мотивационных установок как личностного стержня, который определяет поведение человека, в том числе отношение к своему здоровью как к ценности. Конкретизация понятия здоровья, выделение среди многих других таких его сторон, как физическое развитие, наличие резервов, уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности позволяют решить одну сторону вопроса, стоящие перед человеком конкретные задачи, над которыми ему необходимо работать [16].

Большинство исследователей опирается на дефиницию, принятую Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) ещё в 1968 году: «Здоровье – это состояние полного физического, психического (духовного) и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Психологи признают в современных условиях чрезвычайно важным изучение роли психического здоровья в качестве фактора, препятствующего развитию заболеваний. Обобщая приведенные представления о составляющих уровней здоровья человека как психолого-педагогическую проблему, необходимо иметь в виду следующие основные компоненты: соматическое здоровье, физическое (функциональное), биологическое, нравственно-духовное здоровье как высшую ценностную ориентацию, социальное (признание и статус) и психическое здоровье [4, 5, 11]. Из всех имеющихся уровней наименее изученными в настоящее время является уровень психического здоровья студентов. Очевидно, что другие его составляющие требуют проведения специальных исследований.

Психическое здоровье студентов – это интегральная характеристика полноценности функционирования психической сферы индивида, систем

организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды реакцию психических состояний, поведения и деятельности, активность механизмов саморегуляции, устойчивость к неблагоприятным факторам среды.

Интегральные признаки характеристик психического здоровья включают: высокую психическую работоспособность; адаптацию к изменяющимся условиям социума; отсутствие психических расстройств, заболеваний; состояние душевного благополучия; адекватное и гармоничное взаимодействие психической сферы функционирования систем организма внутри себя и окружающим миром, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде, понимая свою социальную, биологическую и смысловую детерминированность, выступая автономным субъектом своей жизни в окружающей изменяющейся обстановке, активировать механизмы личной саморегуляции, способности медитировать (трансцендентировать), умение общаться и предотвращать, преодолевать конфликтные ситуации. Комплекс характеристик системы ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе характеризуется зрелостью, сохранностью и активностью механизмов личной саморегуляции, резистентности организма как устойчивости к воздействию различных повреждающих факторов, восстановленных психических процессов после экзаменов, напряженных тренировок и особенно соревнований.

Психолого-педагогическая проблемой направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов является ценностный потенциал физической культуры в формировании личности в условиях вузов неспортивного профиля и заключается в возможности воздействия в процессе занятий физической культурой и спортом на личностные качества студентов. Личность, взаимодействуя с окружающей средой, усваивает социальные нормы и ценности, саморазвивается в совместной деятельности.

Ценностные ориентации физической культуры являются потенциалом адаптации в социальной сфере, через них возможны наиболее глубокие воздействия на сознание студентов. Занятия физической культурой и спортом являются одним из средств психолого-педагогического воздействия на повышение уровня психического здоровья студентов через систему регулярных тренировок. Сама спортивная деятельность связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, общения как основным видом социальной активности личности. Она имеет высокий потенциал в формировании лично-

сти студентов в выполнении социальных заказов общества. В результате систематических физических занятий улучшаются все процессы сознательной деятельности и вырабатываются важнейшие свойства личности: общая трудоспособность, работоспособность, ответственность и др. Преобразующий характер этой деятельности обусловлен потребностью формирующейся личности, а результат удовлетворения этой потребности является первоосновой, фундаментом раскрытия творческого потенциала индивидуальности. Занятия физической культурой и спортом способствуют повышению здоровья, устранению личностно-психологических недостатков, выработке гормона радости – эндорфина. Развитие учения о здоровье человека показало тесную связь и содержательную близость понятий «образ жизни» и «здоровье». В последние годы накопилось много факторов, подтверждающих, что именно образ жизни оказывается важнейшим условием, определяющим состояние здоровья различных групп населения. Физическая культура, трансформируясь в личные ценности людей, проявляется ими в социуме [1–3, 8, 10, 12–14, 16].

**Цель исследования:** изучить психолого-педагогическую проблему по направленности воздействий на укрепление и сохранение психического здоровья студентов.

**Методы и организация исследования.** Достижение цели предполагало применение следующих методов исследования: теоретический анализ, касающийся возможности психолого-педагогических воздействий повышения психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом, обобщение собственного многолетнего опыта работы со студентами гражданских вузов, курсантами военных вузов и системы МВД России, анкетирование, интерпретация математической статистики (критическое двухстороннее, по методу двухвыборочного t-теста Стьюдента с различными дисперсиями ( $t$ ), средняя арифметическая ( $\bar{x}$ ); стандартное отклонение ( $\sigma$ ); уровень достоверности ( $P$ )). Расчеты проводились на персональном компьютере по пакету анализа MS Excel статистической обработки первичных данных.

Материалы исследования были получены на основании методика оценки социально значимых ценностей личности учащейся молодежи [5]. Методика предполагала самооценивание по десятибалльной шкале утверждений, относящихся к психическому здоровью. В первую группу респондентов вошли студенты-спортсмены. Во вторую группу студенты, имеющие высокий уровень здоровья, что по шкале составляло 9, 10 баллов. Уровень здоровья предполагал состояние физического, психического (духовного) и социального благополучия. В состав третьей группы вошли студенты с низким уровнем здоровья, оцененные по шкале в 7 и ниже баллов. Студенты, относящиеся к средней группе, оцененные в 8 баллов, в

расчет не принимались. Всего было обследовано более 150 студентов (юношей и девушек) в возрасте 18–21 года, по 89 показателям социально значимых ценностей личности. Из этих показателей выделены только те, которые относились прямо или косвенно к характеристике психического здоровья респондентов из числа студентов. Эти показатели представлены в табл. 1, 2. Были проведены статистические сравнения групп студентов с различным уровнем состояния здоровья: 1) студентов-спортсменов с высокой самооценкой уровня здоровья и студентов с низким уровнем состояния здоровья («не здоровые»); 2) студентов с высокой самооценкой уровня здоровья «здоровые» и студентов с низкой самооценкой уровня здоровья («не здоровые»). Выявленные статистические различия позволяют выявить особенности психического здоровья разных групп студентов и направленность психолого-педагогических воздействий на психическую сферу и здоровье.

В табл. 1 показаны результаты статистических сравнений по двухвыборочному парному t-тесту с различными дисперсиями двух групп студентов: занимающихся спортом и отличающихся низким уровнем здоровья («не здоровые»). Из табл. 1 видно, что студенты-спортсмены от студентов с низким уровнем здоровья достоверно отличаются по 14 показателям психического здоровья на уровне значимости  $t = 12,6–2,31$ , при  $P \leq 0,001–0,05$ . В сторону увеличения численных значений студенты, занимающиеся спортом, имеют отличия по следующим показателям: здоровье, стремление к соперничеству, занимается укреплением здоровья, соревновательная надежность в спорте, соблюдение режима работы и отдыха, настойчивость в достижении цели, самостоятельность в жизни, стойкость характера, устойчивость к стрессам и волнениям, владение приемами психической саморегуляции, уверенность по жизни в целом, социальный статус, адаптация в социальной группе, неприятные жизненные ситуации.

По другим показателям, отмеченными в табл. 1 различия статистически недостоверны ( $t = 1,87–0,40$ , при  $P \geq 0,07–0,69$ ).

В табл. 2 показаны результаты статистических сравнений двух групп студентов: с высоким уровнем здоровья («здоровые») и низким уровнем здоровья («не здоровые»). Из табл. 2 видно, что студенты с высоким уровнем здоровья от студентов с низким уровнем здоровья достоверно отличаются уже по 19 показателям психического здоровья на уровне статистически достоверной значимости  $t = 14,3–2,06$ , при  $P \leq 0,001–0,05$ .

В сторону увеличения численных значений студенты с высоким уровнем здоровья, отличающихся от студентов с низким уровнем здоровья, имеют отличия по следующим показателям психического здоровья: конфликтность с окружающими, здоровье, стремление к соперничеству, занимается укреплением здоровья, соревновательная надежность

Таблица 1

Двухвыборочный парный t-тест с различными дисперсиями двух групп студентов, занимающихся спортом и отличающихся низким уровнем здоровья ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

Показатели	Студенты-спортсмены, n = 32	Студенты «не здоровые», n = 33	t	P
1. Конфликтность с окружающими	5,08 ± 0,65	3,52 ± 0,53	1,87	≥ 0,07
2. Здоровье	9,00 ± 0,15	5,33 ± 0,25	12,6	≤ <b>0,00</b>
3. Стремление к соперничеству	7,66 ± 0,52	5,18 ± 0,57	3,20	≤ <b>0,00</b>
4. Занимается укреплением здоровья	7,66 ± 0,49	5,18 ± 0,44	3,73	≤ <b>0,00</b>
5. Соревновательная надежность в спорте	7,59 ± 0,41	5,88 ± 0,40	2,98	≤ <b>0,00</b>
6. Соблюдение режима работы и отдыха	7,12 ± 0,42	5,21 ± 0,43	3,18	≤ <b>0,00</b>
7. Дисциплина в быту, в учебном заведении	7,56 ± 0,31	7,15 ± 0,35	0,87	≥ 0,39
8. Осуждение нарушений моральных норм	6,78 ± 0,56	5,91 ± 0,41	1,26	≥ 0,21
9. Настойчивость в достижении цели	8,50 ± 0,24	7,61 ± 0,28	2,42	≤ <b>0,02</b>
10. Самостоятельность в жизни	8,62 ± 0,20	7,00 ± 0,32	4,28	≤ <b>0,00</b>
11. Стойкость характера	8,41 ± 0,21	7,24 ± 0,31	3,08	≤ <b>0,00</b>
12. Устойчивость к стрессам и волнениям	8,69 ± 0,25	6,73 ± 0,34	4,68	≤ <b>0,00</b>
13. Владение приемами психич. саморегуляции	7,53 ± 0,39	6,27 ± 0,38	2,31	≤ <b>0,02</b>
14. Уверенность по жизни в целом	8,62 ± 0,19	7,36 ± 0,28	3,67	≤ <b>0,00</b>
15. Общительность с окружающими людьми	8,50 ± 0,31	7,94 ± 0,32	1,26	≥ 0,21
16. Эгоизм (пренебрежение интересами других)	5,54 ± 0,62	5,97 ± 0,49	-0,55	≥ 0,59
17. Тревожность	6,09 ± 0,47	5,52 ± 0,41	0,93	≥ 0,36
18. Социальный статус	7,91 ± 0,23	7,00 ± 0,29	2,46	≤ <b>0,02</b>
19. Адаптация в социальной группе	8,81 ± 0,22	6,61 ± 0,37	5,11	≤ <b>0,00</b>
20. Нуждается в совете других людей	6,50 ± 0,47	6,85 ± 0,40	-0,56	≥ 0,58
21. Отношение друзей, сокурсников	8,41 ± 0,41	8,06 ± 0,22	0,76	≥ 0,45
22. Неприятные жизненные ситуации	6,17 ± 0,49	4,64 ± 0,45	2,32	≤ <b>0,02</b>
23. Удовлетворенность психолог. атмосферой	7,16 ± 0,34	6,91 ± 0,57	0,40	≥ 0,69

Примечание. Здесь и в табл. 2: t – критерий Стьюдента; P – уровень достоверности;  $\bar{x} \pm \sigma$  – среднее значение ± стандартное отклонение сигма; статистически значимые различия выделены жирным шрифтом.

Таблица 2

Двухвыборочный парный t-тест с различными дисперсиями двух групп студентов, отличающихся уровнем здоровья ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

Показатели	Студенты «здоровые», n = 34	Студенты, «не здоровые», n = 33	t	P
1	2	3	4	5
1. Конфликтность с окружающими	5,91 ± 0,54	3,52 ± 0,53	3,18	≤ <b>0,00</b>
2. Здоровье	9,35 ± 0,13	5,33 ± 0,25	14,3	≤ <b>0,00</b>
3. Стремление к соперничеству	8,38 ± 0,23	5,18 ± 0,57	5,26	≤ <b>0,00</b>
4. Занимается укреплением здоровья	8,53 ± 0,28	5,18 ± 0,44	6,40	≤ <b>0,00</b>
5. Соревновательная надежность в спорте	8,38 ± 0,29	5,88 ± 0,40	5,07	≤ <b>0,00</b>
6. Соблюдение режима работы и отдыха	7,88 ± 0,38	5,21 ± 0,43	4,66	≤ <b>0,00</b>
7. Дисциплина в быту, в учебном заведении	8,68 ± 0,18	7,15 ± 0,35	3,93	≤ <b>0,00</b>
8. Осуждение нарушений моральных норм	8,29 ± 0,29	5,91 ± 0,41	4,76	≤ <b>0,00</b>
9. Настойчивость в достижении цели	8,82 ± 0,19	7,61 ± 0,28	3,62	≤ <b>0,00</b>
10. Самостоятельность в жизни	8,41 ± 0,31	7,01 ± 0,32	3,15	≤ <b>0,00</b>
11. Стойкость характера	8,50 ± 0,31	7,24 ± 0,31	2,89	≤ <b>0,01</b>
12. Устойчивость к стрессам в жизни	8,44 ± 0,22	6,73 ± 0,34	4,33	≤ <b>0,00</b>
13. Владение приемами психич. саморегул.	7,38 ± 0,33	6,27 ± 0,38	2,22	≤ <b>0,03</b>
14. Уверенность в своих силах по жизни	8,47 ± 0,20	7,36 ± 0,28	3,18	≤ <b>0,00</b>
15. Общительность с людьми	7,91 ± 0,26	7,94 ± 0,32	-0,07	≥ 0,95
16. Эгоизм	5,21 ± 0,56	5,97 ± 0,49	-1,03	≥ 0,31
17. Тревожность	7,38 ± 0,30	5,52 ± 0,41	3,71	≤ <b>0,00</b>

1	2	3	4	5
18. Социальный статус	8,00 ± 0,29	7,02 ± 0,29	2,43	≤ 0,02
19. Адаптация в социальной группе	7,65 ± 0,30	6,61 ± 0,37	2,19	≤ 0,03
20. Нуждается в совете других людей	7,15 ± 0,43	6,85 ± 0,41	0,51	≥ 0,61
21. Отношение друзей, сокурсников	8,71 ± 0,23	8,06 ± 0,22	2,06	≤ 0,04
22. Неприятные жизненные ситуации	6,56 ± 0,42	4,64 ± 0,45	3,14	≤ 0,00
23. Удовлетворенность психол. атмосферой	6,92 ± 0,43	6,91 ± 0,57	0,02	≥ 0,98

в спорте, соблюдение режима работы и отдыха, дисциплина в быту, в учебном заведении, осуждение нарушений моральных норм, настойчивость в достижении цели, самостоятельность в жизни, стойкость характера, устойчивость к стрессам в жизни, владение приемами психической саморегуляции, уверенность в своих силах по жизни, тревожность, социальный статус, адаптация в социальной группе, отношение друзей, сокурсников, неприятные жизненные ситуации.

Остальные показатели имеют лишь тенденцию к уменьшению численных значений по показателям психического здоровья.

На основании результатов констатирующего исследования, выявлена психолого-педагогическая проблема по необходимости направленного воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов с низким уровнем здоровья.

### Выводы

1. Психическое здоровье студентов – это интегральная характеристика полноценности функционирования психической сферы, систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды реакцию психических состояний, поведения и деятельности, активность механизмов саморегуляции, устойчивость к неблагоприятным факторам среды.

2. Одним из средств укрепления и сохранения психического здоровья студентов являются занятия физической культурой и спортом, о чем свидетельствуют различия между студентами-спортсменами и студентами с низким уровнем здоровья. Важно обеспечить направленность психолого-педагогического воздействия на укрепление психического здоровья в сторону уменьшения конфликтности с окружающими, стремление к соперничеству, соревновательную психическую надежность, соблюдение режима работы и отдыха, повышение дисциплины в быту, в учебном заведении, требовательность к себе по осуждению нарушений моральных норм, настойчивость в достижении цели, умение самостоятельно решать жизненные проблемы. Студенты должны развивать стойкость характера, устойчивость к стрессам, возникающим в жизненных

ситуациях, владение приемами психической саморегуляции, повышение уверенности в своих силах по жизни, социального статуса, способность к адаптации в социальной группе, умение строить отношения с сокурсниками, предвидеть и избегать неприятных жизненных ситуаций.

3. Перспектива дальнейших исследований заключается в разработке эффективных психолого-педагогических средств воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.

### Литература

1. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и каждого* / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Быков, В.С. *Теоретико-технологические основы физического самовоспитания школьников: моногр.* / В.С. Быков. – Челябинск: Изд-во «Фотохудожник», 1999. – 212 с.

3. Визитей, Н.Н. *Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы)* / Н.Н. Визитей // *Теория и практика физической культуры*. – 2008. – № 9. – С. 3–6.

4. Воронцов, И.М. *К обоснованию некоторых методологических и частных подходов для формирования валеологических концепций в педиатрии и педологии* / И.М. Воронцов // *Методология и социология педиатрии: сб. науч. тр.* – СПб.: Санкт-Петербургский ин-т педиатрии, 1991. – С. 8–27.

5. Еганов, А.В. *Методика оценки социально-значимых ценностей личности учащейся молодежи: анкета для учащейся молодежи* / А.В. Еганов. – Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2010. – 8 с.

6. Еганов, А.В. *Обоснование необходимости занятий оздоровительной физической культурой военнослужащих и гражданского персонала* / А.В. Еганов, Г.А. Пашикевич, А.В. Луньков // *Метод. сб.* – Челябинск: ЧВВАКИУ (ВИ), 2009. – № 2. – С. 55–61.

7. Карлышев, В.М. *Основы знаний о сохранении здоровья студента: учеб. пособие* / В.М. Карлышев В.С., Быков, В.М. Крылов. – Челябинск: УралГУФК: ЮУрГУ, 2008. – 112 с.

8. Кувалдин, В.А. *Анализ влияния физического и психического компонентов здоровья на качество жизни и образовательной деятельности студентов Тюменской государственной сельскохозяйственной академии и неучащейся молодежи* /

В.А. Кувалдин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 19–23.

9. Кушуков, С.И. Инновации и современные технологии воспитания подрастающего поколения / С.И. Кушуков, С.У. Нурпеисова // Инновации в образовании и науке в условиях политической и экономической модернизации Казахстана: Международный науч.-практ. конф. – Рудный: Рудненский индустр. ин-т. – 2011. – Т. II. – С. 397–402.

10. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1993. – 49 с.

11. Миронова, В.М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культуры с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Миронова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 23 с.

12. Муравов, И.В. Оздоровительные эффек-

ты физической культуры спорта / И. В. Муравов. – Киев: Здоровье, 1989. – 268 с.

13. О физической культуре и спорте Российской Федерации: Закон // Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года // Российская газета. – 2007. – 8 дек. – С. 6–8 с.

14. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: моногр. / С. Г. Сериков. – Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. – 226 с.

15. Фомин, Н.А. Адаптация: общепсихологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М.: Изд-во. «Теория и практика физической культуры». – 2003. – 383 с.

16. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты: моногр. / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. – 144 с.

*Поступила в редакцию 11 сентября 2011 г.*