

входит. Он не может отделить собственное «Я» от «Я» другого человека, пытаясь решить задачи, которые стоят вовсе не перед ним: безответственность начальника, инфантильность супруга, негативные эмоции близкого человека и т. д. Во многих случаях простое «нет» или «спасибо, нет» — все, что нужно для установления личных границ. Человек со здоровыми психологическими границами не обязан подробно объяснять свой отказ, и тем более не должен за это извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Отказы, произнесенные любезным, но вполне уверенным тоном, создадут ощущение, что вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Таким образом, психологическая граница выражает состояния «Я», характеризующиеся прежде всего уровнем активности и вектором движения от себя, либо к себе. Оптимальная граница соответствует установкам, не противоречащим потребностям и переживаниям «Я». Такие установки способствуют гибкому и адекватному взаимодействию человека с миром, создают условия, для того чтобы

«быть самим собой», что позволяет установить [подлинные взаимоотношения](#), основанные на любви, близости и интимности.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Леви, Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т.С. Леви // Междисциплинарные проблемы психологии телесности; ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М., 2004.
2. Польстер, И. Интегрированная гештальт-терапия / И. Польстер, М. Польстер. — М.: КЛАСС, 2003.
3. Клауд, Г. Изменения, которые исцеляют / Г. Клауд. — СПб.: Мирт, 2002.
4. Кернберг, О. Отношения любви: норма и патология; пер. с англ. М.Н. Георгиевой / О. Кернберг // Библиотека психологии и психиатрии. — М.: Независимая фирма "Класс", 2006. — Вып. 76. — 256 с.
5. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / О. Даль. — М.: Русский язык, 1978.

Материал поступил в редакцию 28.10.13

SOBOTKOVSKAYA O.N. Person's psychological borders

History and a society development tendency brightly demonstrate fundamental changes of the world map as well as the formation of a great number of new independent states. These and other factors actualize the problem of the borders formation and the support of their territorial integrity. If any person is considered to be a separate state, then we may say that the whole history of a person's development can be as well considered as the history of a person's borders development.

Many people can't realize the necessity of personal borders as well as state them. As a rule this results in loosing individuality, depression, irresponsibility and the loss of life sense. Breaking our personal borders is experienced by increasing of anxiety, anger, fear, weakness, rage and, consequently, loosing real intimacy with people. It is highly important to learn define and defend the borders of this territory, not to loose the feeling of independence and individuality.

In article deals with the notion of a person's psychological borders, functions and types as well as possible difficulties in contacts due to many problems in formation and support of healthy borders.

УДК 796

Бажанов А.В., Бажанова Г.К., Орлова Н.В.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Введение. В настоящее время специалисты в области спортивного плавания все чаще отдают предпочтение силовой тренировке в воде для подготовки пловцов различной квалификации. Несмотря на то, что в последние годы активно разрабатывались и внедрялись в тренировочный процесс различные тренажерные устройства для силовой подготовки пловцов на суше и в воде, тем не менее, как показывает практика, потенциальные возможности тренажерных устройств полностью еще не исчерпаны, следовательно, поиск в этом направлении остается весьма актуальным.

Особый интерес силовой тренировки в воде для тренеров по плаванию представляют тренажерные устройства, которые непосредственно применяются в воде, и их эффективность влияния на различные способы плавания. Решением проблем в силовой подготовке с применением тренажерных устройств и приспособлений в специфических условиях для пловцов различных специализаций занимались в свое время известные специалисты в области теории и практики плавания [1-6]. Были и попытки создания универсальных тренажерных устройств, с которыми можно заниматься как на суше, так и в воде. Причем на отдельных тренажерах в воде задание могут выполнять одновременно по два пловца, независимо от уровня квалификации и их специализации [1]. Плавание в настоящее время считается как молодой вид спорта. Медали по плаванию разыгрываются на Всемирной универсиаде, что свидетельствует о популярности этого вида спорта среди студенческой молодежи.

В результате исследования особенностей механики гребковых

движений конечностей при плавании способом брасс, нами было сконструировано тренажерное устройство «Буран» для развития силовых качеств ног пловца-бассиста, которое непосредственно применяется в воде [2].

В вузе, как известно, в секции плавания студенты-спортсмены могут быть не только разного возраста, но и иметь различную квалификацию. Этот факт является одной из проблем в планировании спортивной тренировки в любом виде спорта культивируемого в вузе.

В связи с этим целью нашего педагогического исследования было составление с индивидуальным подходом планирования силовой тренировки в воде с учетом различной квалификации пловцов в условиях вуза в годичном макроцикле.

В данной работе использовались педагогические методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, хронометрирование, динамометрия, миотонометрия, математико-статистическая обработка результатов педагогического исследования.

Прежде всего, необходимо было выяснить особенности силовой тренировки в воде с применением тренажерных устройств. Анализ состояния практики по применению тренажерных устройств в воде осуществлялся путем проведения педагогических наблюдений за тренировкой пловцов различной квалификации в возрасте 16-19 лет. Изучались записи дневников спортсменов и документов планирования учебно-тренировочного процесса, а также учитывались данные интервью и

Бажанов Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Бажанова Галина Константиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Орлова Наталья Васильевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.

опроса тренеров-преподавателей по составлению различной категории.

Наиболее полные сведения о состоянии практики были получены при анализе данных опроса. Результаты педагогических наблюдений и анализа документов учета и планирования принципиально не отличаются от данных, полученных по опросным листам, но не несут в себе такой полной информации. Это объясняется в первую очередь отсутствием возможности для проведения круглогодичных педагогических наблюдений за различными группами пловцов и недостаточностью подходов тренеров и спортсменов к фиксации параметров нагрузки в документах планирования.

Для выяснения данных обстоятельств рассматривались результаты опроса тренеров-преподавателей по плаванию ($n=17$) из различных учреждений спортивных школ и секций городов Брестской области.

В вопросах, связанных с применением дополнительных отягощений в воде в виде тренажерных устройств на тренировках различных этапов годичного цикла подготовки, наблюдалось частое расхождение. На 1-м этапе подготовительного периода преимущественно исключается использование тренажеров в воде (72,6% тренеров), но и в то же время, считают другие (27,4%), доступно их применение 2–3 раза в неделю с продолжительностью 5–10 мин и интенсивностью 40–50% от максимальной работы.

На 2-м этапе подготовительного периода мнения опрошенных относительно количества занятий с применением тренажеров в воде на тренировках разделились. Указывалась необходимость проведения занятий силового плавания с дополнительными отягощениями в воде 2 раза в неделю – 3 человека, 3 раза в неделю – 10 человек, 4 раза в неделю – 6 человек. Продолжительность их применения на одной тренировке должна составлять 10–15 мин – 25,4% тренеров; 15–20 мин – 38,6% и 20 мин и более – 36,0% тренеров.

На 1-м этапе соревновательного периода, так же как и в предыдущем, наблюдается с преобладанием 3-х разовых с применением дополнительных тренажеров в воде и продолжительностью в среднем 20 мин для решения задач силовой подготовки в недельном цикле.

На 2-м этапе, непосредственно предшествующем основным соревнованиям сезона, прослеживается тенденция к уменьшению силового плавания до 2-х тренировок в микроцикл и с незначительным уменьшением по продолжительности во времени на одном учебно-тренировочном занятии применение тренажеров в воде до 10–15 минут. Большинство тренеров (55,4%) объясняет это тем, что, во-первых, у многих пловцов в этот период наблюдается незначительная адаптация к тренажерным устройствам, применяемым в воде, из-за общей продолжительности их использования. Во-вторых, это связано также с увеличением тренировочных средств для совершенствования скоростных возможностей на данном этапе, которые позволяют развивать максимально доступную частоту, или «темп», гребковых движений рук и ног при плавании по элементам или в полной координации движений.

Большинство тренеров-преподавателей указали на необходимость использования в процессе тренировки пловцов-бронзовистов, начиная со 2-го этапа подготовительного периода подготовки, разнообразных тренажерных устройств и приспособлений в комплексе для более эффективного развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Наиболее частыми по применению тренажеров на тренировке в воде, независимо от этапа подготовки, тренера считают:

- плавание с буксируемым «тормозом» (сопротивление в виде ведерка или поролона, привязанного к поясу) и сочетание буксируемого «тормоза» и лопаток для рук – 31,2% и 30,8% соответственно;
- плавание при нулевой скорости «на привязи» (резиновый амортизатор крепится от пояса до стенки бассейна с максимальным растяжением до 10 метров) без лопаток – 18,2% и плавание «на привязи» с лопатками для рук – 10,2%;
- плавание с лопатками, с помощью рук и в полной координации – 9,6%.

Таким образом, в результате анализа данных опроса тренеров, а также собственных педагогических наблюдений были выявлены значительные расхождения в характере распределения тренажерных устройств, применяемых для силовой тренировки в воде, направленных на развитие основных физических качеств на протяжении годичного цикла подготовки и определяющих успех в достижении спортивных результатов в плавании.

Наблюдаются большие различия во мнениях по количеству используемых средств, а также разница во времени продолжительности тренировок силовой направленности, с применением тренажеров в воде, на втором этапе подготовительного и на первом этапе соревновательного периодов. Особенно следует отметить тот факт, что в указанные периоды прослеживается стремление опрошенных тренеров к однообразию применения тренажеров в тренировочном процессе на воде при силовой подготовке на этапе начальной спортивной тренировки. В то время как ряд зарубежных специалистов, которые занимаются на протяжении многих лет исследованием проблем силовой подготовки пловцов в воде, считают необходимым шире и разнообразнее использовать средства и методы для совершенствования скоростно-силовых качеств на протяжении всего сезона годичной тренировки на различных этапах подготовки.

На первоначальном этапе нашего исследования в течение тренировочного процесса учебного года в испытании принимали участие студенты, занимающиеся в секциях плавания УО «Брестского государственного университета им. А.С.Пушкина» и УО «Брестского государственного технического университета», а также некоторые пловцы ЦОР города Бреста, которые имели 3-1 разряды и КМС по плаванию ($n=20$). Тренировочный процесс проходил в 25-метровых бассейнах учебно-спортивного комплекса БрГУ и ФОК 4-5 раз в неделю по 50-60 минут за исключением сессионного и каникулярного периодов.

Объем проплывания за тренировку составлял в среднем 2200 ± 150 метров, что значительно меньше общепринятого планирования тренировочной нагрузки для данного контингента. Для использования тренажерных устройств в воде мы учитывали время, отведенное на плавательную разминку, и обязательное восстановление функциональных систем организма занимающихся в заключительной части тренировки. В результате получалось, что плавание с тренажерным устройством с различной интенсивностью не превышало более 50% времени от общей продолжительности одного занятия.

Для силовой тренировки в воде применялись тренажерные устройства: маленькие лопатки для рук (размером 1/2 ладони), большие лопатки для рук (на 10% больше размера кисти рук), резиновый амортизатор для плавания «на привязи» с растяжением до 10-12 метров, «тормоз» (буксируемое сопротивление за пловцом в виде ведерка или куска поролона) и тренажер «Буран».

Педагогическое наблюдение осуществлялось в течение полугодия. В начале каждой недели, после плавательной разминки, определялась у испытуемых сила тяги в воде при плавании в полной координации. Данные результаты регистрировались с помощью динамометра, встроенного в резиновый амортизатор, который одним концом фиксировался к поясу испытуемого, а другим к бортику бассейна.

Кроме этого, в конце каждой недели проводились контрольные испытания на различных дистанциях. В конце нечетной недели – 25, 100 и 400 метров, а в конце четной – 50 и 200 метров. На дистанциях 25-200 метров пловцы выполняли «старт» с тумбочки, а на дистанции 400 метров стартовали из воды. На отрезке 25 метров определялась максимальная скорость, на дистанциях 50–200 метров – специальная выносливость, а на дистанции 400 метров – общая выносливость.

Также проводилось еженедельное измерение функциональных свойств основных мышц рук и ног, участвующих при гребковом движении, с помощью прибора «Миотонометр», который определял изменение тонуса мышц в процессе тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение показало, что плавание с большими лопатками на начальном этапе подготовительного периода ведет к значительному искажению техники при гребковом движении рук. Особенно это было заметно у пловцов 2-3 разряда. В связи с этим было решено применять маленькие лопатки, надеваемые на ладонь руки.

Примерное годовое планирование применения тренажеров в воде для развития силовых качеств для пловцов 3-1 разряд

Тренажер	Разряд	Недели									
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Маленькие лопатки	1	3	2	1	1	-	1	-	1	-	1
	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	2
	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2
Большие лопатки	1	-	1	2	2	3	3	2	3	3	3
	2	-	-	1	1	2	2	3	2	2	3
	3	-	-	1	1	1	2	3	1	2	3
«Тормоз»	1	2	3	3	3	2	1	-	-	-	-
	2	1	2	3	3	2	1	-	-	-	-
	3	-	1	2	3	2	1	-	-	-	-
«На привязи»	1	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
	2	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
	3	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
«Буря»	1	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3
	2	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3
	3	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3
Тренажер	Разряд	Недели									
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Маленькие лопатки	1	1	2	-	1	2	1	2	-	2	3
	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	3	1	2	1	-	2	1	-	2	1	-
Большие лопатки	1	2	1	3	2	1	3	3	2	1	3
	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2
	3	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3
«Тормоз»	1	2	2	2	3	2	-	-	-	-	-
	2	3	3	3	2	1	-	-	-	-	-
	3	3	2	3	1	2	-	-	-	-	-
«На привязи»	1	-	-	-	1	1	2	2	1	-	-
	2	-	-	-	1	1	2	2	1	-	-
	3	-	-	-	1	1	2	2	1	-	-
«Буря»	1	-	1	1	1	1	1	1	2	3	3
	2	-	1	1	1	1	1	1	2	3	3
	3	-	1	1	1	1	1	1	2	3	3

Полученные данные показали, что изменения тонуса мышц, участвующих в гребковом движении ног и рук, результаты силы тяги в воде, результаты максимальной скорости плавания, показатели специальной и общей выносливости произошли одновременно с наивысшим параметрами к 10-й неделе (при $P < 0,05$) после начала применения тренажерных устройств в воде. Эти данные подтверждают исследования Ю.В. Верхошанского [4], однако эти исследования проводились только в условиях развития силовых качеств у квалифицированных пловцов в процессе занятий на суше.

Плавание с буксируемым «тормозом» превосходно развивает общую силовую выносливость, а плавание «на привязи» эффективно способствует совершенствованию координационных способностей наряду с развитием силовых возможностей, что также очень важно на этапе подготовительного периода тренировки.

У большинства пловцов после 2,5 месяцев применения тренажерных устройств в воде на этапе соревновательного периода в течение 3 недель стабильно удерживались на одном уровне показатели силы тяги в воде и спортивные результаты. Причем это не зависело от применяемого вида тренажерного устройства.

Результаты исследования показывают, что для подготовки пловцов на дистанции 200 и 400 метров эффективнее использовать буксируемый «тормоз», а для того, чтобы успешно выступать на дистанциях 100 и 200 метров, лучше больше плавать «на привязи». Для подготовки к выступлениям на коротких соревновательных дистанциях 50-100 метров пловцу-бассисту в большей степени подходит тренажер «Буря». При плавании с лопатками для рук изменения силовых и скоростных качеств не существенны ($P > 0,05$).

С учетом полученных результатов и педагогических рекомендаций, в отношении планирования физической нагрузки для развития двигательных качеств в определенной последовательности на этапе

подготовительного периода, мы составили примерное годовое планирование применения тренажерных устройств в воде для пловцов 3-1 разрядов (см. табл.), где указано одновременное применение каждого тренажера в неделю. Тренажеры могут применяться как в отдельности, так и совмещенном варианте с другим тренажерным устройством. Например: плавание с буксируемым «тормозом» и дополнительно с лопатками на руках для увеличения отягощения.

Тренировочные недели, начиная с 7 по 16 и с 28 по 37, в полной мере соответствует по продолжительности этапам подготовительных периодов, а соревновательные периоды начинаются с 17 и с 38 недели при 2-цикловом планировании годичной тренировки. Остальные недельные микроциклы предназначены для профилактических мероприятий и для этапа переходного периода.

Исследуя и анализируя особенности режимов работы мышц при плавании с тренажерными устройствами, было выявлено, что мышцы рук и ног во всех случаях работали в изокинетическом режиме. И только в одном случае, а именно при плавании с тренажером «Буря», в начале гребкового движения ног наблюдается изокинетический режим работы мышц, так как здесь преобладало сопротивление водной среды, а сила отягощения резинового амортизатора на этом участке составляла всего лишь 0,1–0,5 кг. Во второй же половине гребка ног, когда заметно начинается сила отягощения резинового амортизатора, где сопротивление достаточно резко начинает возрастать от 0,5 до 3,0 кг, проявляется ауксотонический режим работы мышц.

Исследование в области силовой тренировки в воде позволило некоторым студентам брестских вузов стать впервые победителями и призерами республиканской универсиады по плаванию, а другие студенты смогли выполнить более высокую ступень квалификации.

Заключение. При планировании силовой тренировки в воде с индивидуальным подходом необходимо учитывать продолжительность применения тренажерных устройств на одном тренировочном занятии, где для пловцов 2-3 разряда время должно составлять 15-20 минут, а для 1 разряда и выше может составлять до 20–25 минут. Нужно применять тренажерные устройства в воде не более трех раз в неделю, причем каждая повторная силовая тренировка в воде с применением тренажеров должна проводиться через 48 часов.

Пловцам, имеющим 3 разряд, при силовой тренировке в воде с применением тренажерных устройств можно плавать с помощью работы только рук или ног и в полной координации движений. В студенческом возрасте пловцы низкой квалификации способны переносить такую же физическую нагрузку, как и пловцы более высокого разряда. Однако на начальном этапе подготовительного периода, как и в последующих периодах, чаще применять маленькие лопатки для рук.

Для укрепления связок плечевых и коленных суставов на этапе подготовительного периода с 1 по 6 неделю рекомендуется использовать упражнения общей физической направленности без применения тренажеров в воде.

Кратковременное применение тренажерных устройств в воде (до 10 минут) может незначительно повлиять на развитие и совершенствование двигательных качеств у пловцов различной квалификации. Плавание же с данными средствами в умеренной интенсивности можно применять во время разминки в предсоревновательный период подготовки.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажанов, А.В. Тренажер для тренировки и контроля силовых качеств пловца / А.В. Бажанов // Проблемы формирования личности и профессиональной готовности специалистов средней и высшей квалификации средствами физической культуры и спорта: тез. докл. V Всесоюз. науч.-практ. конф., Кировоград, 11–13 июня 1991 г. / Кировоградское высш. летное училище гражд. авиации. – Кировоград, 1991. – С. 33.
2. Бажанов, А.В. Применение тренажерного устройства «Буран» в силовой подготовке пловца-бассиста / А.В. Бажанов // Сб. науч. тр. НИИ ФК и С РБ / Редкол.: В.А.Остапенко (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2005. – Вып. 5. – С. 178–180.
3. Вайцеховский, С.М. Проблемы совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов / С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, М.Н. Сайгин // Плавание. – 1983. – № 1. – С. 23–28.
4. Верхошанский, Ю.В. Моделирование системы построения тренировки в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский / Науч. информ. – Москва, 1979. – С. 54.
5. Карташов, И.П. Специализированное развитие силовых возможностей в тренировке пловцов-кролистов / И.П.Карташов // Плавание. – 1988. – С. 99–100.
6. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Материал поступил в редакцию 28.10.13

BAZHANOV A.V., BAZHANOVA G.K., ORLOVA N.V. Individual approach of planning of power training in water for training of swimmers in the conditions of higher education institution

The university is known in the swimming section of the student-athletes can not only be of different ages, but in turn, they may have different qualifications. This fact is one of the problems in the planning of sports training in any sport cultivated in high school.

When planning your strength training in the water with a personal touch necessary to take into account the duration of the application can training devices on the same trains the built-in trim lesson, where swimmers 2-3 discharge time should be 15-20 minutes, and for the 1st grade and above can take up to 20-25 minutes. Apply training devices in the water not more than three times a week, with each re-power training in the water with the use of simulators should be done in 48 hours.

УДК 796

Орлова Н.В., Грудовик Т.Н., Бажанова Г.К.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПОДБОРА СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА

Введение. Характеристика проявления структурно-функциональных нарушений позвоночника позволяет адекватно подобрать средства пилатеса для профилактики и коррекции этих нарушений. Такой подход к подбору средств пилатеса будет возможен, если педагог по физической культуре глубоко понимает физиологические механизмы, лежащие в основе проявления и развития структурно-функциональных нарушений позвоночника [3; 5; 6]. Проблема структурно-функциональных нарушений позвоночника продолжает привлекать пристальное внимание специалистов физической культуры. В настоящее время возникла тупиковая ситуация, которую можно обозначить как конфликт между абстрактным толкованием природы многих проявлений боли в позвоночнике и запросами практического применения физических упражнений, требующими абсолютной четкости и определенности в понимании механизмов ее возникновения.

Такое несоответствие – очень серьезный фактор, заставляющий искать выход из создавшегося положения в необоснованно широком применении различных методов профилактики заболеваний позвоночника. Перекос в лечении заболеваний позвоночника на сторону хирургических методов можно объяснить лишь одним – отсутствием понимания природы боли, механизмов ее возникновения и ликвидации. По этой причине специалистам приходится полагаться только

на эмпирический опыт, накопленный практической медициной за долгие годы применения самых разных методов лечения заболеваний позвоночника [2]. Но зададимся вопросом: насколько может быть успешной профилактика заболеваний позвоночника с использованием средств пилатеса, если при этом природа болевых явлений остается непознанной?

Ответ мы видим в анализе современных теорий и концепций возникновения и развития структурно-функциональных нарушений позвоночника. Критическое переосмысление существующих взглядов на природу и физиологические механизмы заболеваний позвоночника позволяют, на наш взгляд, найти правильный подход к разработке и научному обоснованию комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций структурно-функциональных нарушений позвоночника в сочетании с медикаментозными средствами их профилактики и с использованием средств пилатеса.

К числу наиболее известных теорий, научно объясняющих возникновение и развитие различных структурно-функциональных нарушений в позвоночнике, относятся: теории преждевременного старения; аутоиммунная теория; травматическая теория; мышечная теория; эндокринная теория; обменная теория; теория наследственности; ревматоидная теория; теория висцеральной патологии и ряд других [1].

Грудовик Татьяна Николаевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская 267.

Гуманитарные науки