

Министерство образования Республики Беларусь
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИК
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Гродно
ГрГУ им. Я. Купалы
2011

УДК 37.015.31:796/799(082)
ББК 75.1
С56

Рекомендовано Советом факультета физической культуры
ГрГУ им. Я. Купалы.

Редакционная коллегия:

Навойчик А.И., кандидат педагогических наук, доцент;
Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент;
Полещук А.М., ст. преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры.

Рецензенты:

Нарскин Г.И., доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры
(Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»);
Мельникова О.Г., кандидат педагогических наук, доцент
(Государственное учреждение образования
«Гродненский областной институт развития образования»);
Сенин И.П., кандидат педагогических наук, доцент.

Под научной редакцией доктора педагогических наук,
профессора *В.А. Баркова*.

С56 **Современные** проблемы методик физического воспитания и
спортивной тренировки : Международный сб. науч. ст. / ГрГУ им.
Я. Купалы ; редкол.: А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук;
под науч. ред. В.А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 319 с.
ISBN 978-985-515-477-9

В сборнике представлены статьи студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, отражающие наиболее значимые результаты научных исследований различных аспектов методик физического воспитания и спортивной тренировки. Материалы сборника адресованы научным работникам в области теории и методик физического воспитания и спорта.

УДК 378.015.31:796/799(082)
ББК 75.1

ISBN 978-985-515-477-9

© Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», 2011

**НЕКОТОРЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ
О ВЛИЯНИИ «ПОЗНЫХ» ТЕХНОЛОГИЙ НА МЕХАНИЗМЫ
ВЕРТИКАЛИЗАЦИИ И ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ
ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

Изучению вопросов развития двигательной сферы детей с ЦП разного возраста посвящены работы многих исследователей (Н.А. Гросс, 2000; С.П. Евсеев, 2000; А.А. Потапчук, 2003; 2007; Ю.А. Ковалева, 2009).

В последние годы для детей с ЦП в системе АФК разработан ряд инновационных технологий с ориентацией на отдельные виды спорта (по иппотерапии – П.Т. Гурвич, 1997; плаванию – Д.Ф. Могунов, 2003; фитболтерапии – А.А. Потапчук, 2002; локомоторной функции – Ю.А. Ковалева, 2009). Эти методики значительно улучшают равновесие и ориентировку в пространстве, увеличивают активность в движениях, улучшают функцию опороспособности и положительно влияют на локомоторные функции детей с ЦП.

За рубежом сейчас большой популярностью пользуется новый метод обучения технике в различных видах спорта и прежде всего в беге, так называемый «позный» метод (от слова «поза»). В 1998 году Н. Романов вместе со своими единомышленниками стал проводить семинары и клиники, так в США называют практические занятия – «позные» клиники. Отсюда и пошло новое направление – «позные» технологии.

В Кейптауне Н. Романов провел исследование, в котором показал, что «позный» метод уменьшает нагрузку на колено на 50 %. Занимающиеся в экспериментальной группе, бывшие спортсмены с больными коленями через несколько месяцев освоили новую технику, почувствовали облегчение, а потом и улучшение. Люди, у которых нет мениска, были практически избавлены от постоянной боли благодаря использованию «позного» метода. Члены сборной команды России по легкой атлетике в своих тренировках использовали технологию «позного» метода обучения при подготовке к Паралимпийским играм в Пекине в 2008 году и добились великолепных результатов, превышающих личные достижения.

Н. Романов в одной из своих публикаций в Великобритании («The Pose Method of Triathlon Techniques», 2007) высказал идею применения «позного» метода при обучении и тренировке людей с заболеваниями церебральным параличом и рассматривал ее как уникальный способ реабилитации организма человека.

Формирование морфофункционального показателя «осанки» и ее моторно-сенсорного восприятия («чувство позы»), рационально взаимодействующих с опорными и рессорными функциями ОДА, позволяет нам выделить следующие направления, обладающие новизной. Последующие исследования показали, что именно рационально направленное воздействие педагогических факторов на совершенствование нервно-мышечного аппарата легкоатлеток-спринтеров (1-е направление исследований) и детей с церебральным параличом (2-е направление исследований) существенно снижает действие тормозящих сил при выполнении упражнений в пространственно-временном силовом поле с ритмической организацией движений. В качестве «стержневого» компонента формулы бегового шага выступает такой морфофункциональный показатель, как «осанка», которая выполняет защитную функцию организма по сохранению врожденной программы обучения естественным беговым движениям (внешний вид бегуна), так и в виде специфической способности – рационального взаимодействия с опорными и рессорными функциями позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Здесь прослеживается порядок формирования признаков по типу анаболии, надставки, матрешки. А именно таким путем развивался мозг, органы высших чувств и их скелетом.

Следовательно, порядок формирования мышечной ткани осуществляется в общеизвестной эволюционной последовательности:

1 уровень – возникновение мышц туловища; 2 уровень – формирование мышц конечностей; 3 уровень – возникновение сухожилий. Потому основным лимитирующим фактором при построении движений в беге являются мышцы туловища (1 уровень), обеспечивающие сохранность «осанки», а основным сбивающим фактором является отсутствие «мышечного корсета» позвоночного столба. Как результат – «слабость» проблемных для развития мышц и отсутствие баланса силы тяги мышц-антагонистов. Лишь при активном участии мышц нижних конечностей (2 уровень – для поддержания статических напряжений всей биосистемы и звеньев ОДА) осуществляется поступательное движение в каждом беговом шаге за счет сложного взаимодействия внутренних, внешних и реактивных сил. Последние набирают и ослабляют силу по цепи звеньев. Образуя «силовые волны», которые можно как погасить, лишить их слитности, точности и ритмики, так и способствовать их синхронности и слаженности. Именно реактивная сила является «управляющей силой» для всех остальных. Ее действия рассматриваются специалистами как фактор повышения эффективности и экономизации движений.

С момента «чувствования» опорных и рессорных функций позвоночника и мышц нижних конечностей наступает и момент «чувствования позы», так как плохо развитое «чувство позы» ведет к рассогласованному восприятию кинематики пространственно-временных параметров его движения. 3 уровень (подключение в работу сухожильного аппарата) – эффективно лишь в случае «накопления» потенциальной энергии в нагрузочно-статической позе бегуна, когда полностью загружается «сухожилие» и появляется хорошо развитое «чувство позы» и вступает в свои права регулирующая роль нервной системы, которая срабатывает в условиях согласования движения с «чувствованием» способа его решения под влиянием сенсорных обратных связей.

Особого внимания заслуживают методические приемы, связанные со стимулированием реактивных, гравитационных и инерционных сил, а также повышения роли отдельных рецепторов – зрительного, нервно-мышечного, тактильного, вестибулярного. Это период использования в полной мере «управляющих моментов сил», когда нога (в первую очередь сухожилие) в период опоры не только принимает на себя всю тяжесть падающего тела, амортизирует, но и обеспечивает согласованность вертикальных и горизонтальных усилий (за счет биомеханической целесообразности снижения траекто-

рии вертикальной составляющей). Смысл этого приема лежит в плоскости ограничения достижения «контрольного» значения вертикального усилия (в момент прекращения уменьшения угла в коленном суставе опорной ноги и выхода на переднюю часть стопы – со значительным статическим напряжением сухожильной части звена), которая удерживает, замедляет и приостанавливает опускание тела. Именно в этой фазе отталкивания давление на опору направлено назад, тем самым создается положительное ускорение большинству звеньев тела, а значит, и ОЦМТ, когда начинается новое прогрессивное поступательное движение вперед.

Вращение таза вокруг продольной оси при поворотах в сторону опорной ноги является идеальной формой биомеханизма вращательных движений. Ведь в этот момент угол поворота достигает 45 градусов. Можно сделать заключение о том, что практически все вращательные движения таза увеличивают биомеханизм поступательного движения. Поворот таза вокруг продольной оси, к примеру, способствует увеличению длины шагов, помогает отталкиванию и выносу маховой ноги вперед. Более того, в активную работу включаются мышцы, специализирующиеся в достижении эффекта поворотных движений – передне-задние мышцы тазовой области.

На основе формирования «позы» как ведущего звена в управляющей системе создания движения в локомоторном акте бега максимальной мощности должно быть построено все обучение и специально подобраны упражнения и тренажеры. Для этого достаточно моделировать входение в «позу» и выход из нее, с учетом того, что эта конструкция не активная, а пассивная. Поэтому не следует выполнять традиционные беговые ускорения с места или с ходу с целью повышения активности в беге. Рекомендуется повторять эту «позу» на занятии многократно в виде 20-минутных упражнений в пределах «кинематической достаточности» построения движений в беговом шаге. Последняя связана со свойством совместимости эффективного решения двигательной задачи, достижения цели движения и обусловлена амплитудой сгибательно-разгибательных движений спортсмена в суставах и силами гравитации (оптимальный амортизационный сгиб в коленном суставе в момент нахождения в «позе» вертикали, действие кориолисовой силы инерции, когда ось вращения на опоре и подтягивание пятки ноги под таз). Достаточно минимально одного месяца (максимально – полгода), чтобы изменить устоявшуюся неправильную технику в соответствии с технологией «позного» метода обучения.

После углубленного изучения биомеханических основ «позного» метода обучения нами была поставлена цель исследования – обучение двигательному акту ходьбы и бега детей с церебральным параличом. Оно было осуществлено на основе использования системы движений в условиях нахождения тела в «позе», когда бегун занимает S-образную позицию, все суставы немного согнуты и проекция общего центра тяжести (ОЦТ) проходит через переднюю часть стопы, находящуюся на опоре, а вертикализация «позы» и падение тела вперед обеспечивались подсобными тренажерными устройствами в виде параллельных брусьев и вертикальных подвесок (по методике Н. Гросса).

Предварительно была разработана экспериментальная методика занятий, включающая ряд инновационных средств для обучения «позному» методу. Шаговые движения отрабатывались с помощью разработанных нами тренажерных устройств (ПАУТИНА, БЕГУНКИ, ПЕРЕВЕРНУТЫЙ МАЯТНИК, ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ, БЕГ В ОДНОЙ УПРЯЖКЕ), которые полностью соответствуют идее «позного» метода обучения технике ходьбы и бега.

Тренажер ПАУТИНА представляет собой две вертикальные (в рост человека) квадратные резиновые стенки (на основе эластичных резиновых бинтов, переплетенных квадратным способом), прикрепленных на небольшом расстоянии зажимами к гимнастической стенке параллельно ей. Пациент как бы закрепляется боком к резиновым квадратам первой стенки, удерживает равновесие тела в S-образной позиции («поза» вертикали), когда ОЦТ проходит через переднюю часть стопы, находящейся на опоре, и четко выполняет кинематическое предписание: ПОЗА – ПАДЕНИЕ – ПОДТЯГИВАНИЕ. В связи со сменой опорной ноги переходит на вторую стенку и делает то же самое. Разворачивается в обратную сторону и другим боком совершает те же «позные» движения.

Тренажер БЕГУНКИ – это колесный (4 колесика) вариант использования «позного» метода, когда пациент находится внутри БЕГУНКОВ и закреплен резиновым плотным «корсетом» к верхней опорной части тренажера. Он удерживает равновесие тела в S-образной позиции («поза» вертикали), когда ОЦТ проходит через переднюю часть стопы, находящейся на опоре, и четко выполняет вышеназванное кинематическое предписание. Затем по мере продвижения БЕГУНКОВ совершает аналогичные движения уже с другой ноги на опоре и т.д. до полного выполнения задания.

Тренажер ПЕРЕВЕРНУТЫЙ МАЯТНИК представляет собой металлическую конструкцию, в которой подвижная часть «маятника»-стержня (опорная часть) в нижней его части вводится во внутрь (как в стакан) коротко обрезанной трубы с подшипниковым устройством. Верхняя подвижная часть «маятника»-стержня может перемещаться из одной стороны конструкции в другую с достаточной амплитудой (по подвижной металлической дуге). Таз обучаемого с помощью ремня-фиксатора прикрепляется к «маятнику»-стержню. Пациент удерживает равновесие тела в S-образной позиции («поза» вертикали), когда ОЦТ проходит через переднюю часть стопы, находящейся на опоре, и четко выполняет вышеназванное кинематическое предписание. Затем по мере изменения амплитуды движения ПЕРЕВЕРНУТОГО МАЯТНИКА совершает выход в следующую «позу». Разворачивается в обратную сторону и другим боком совершает те же «позные» беговые движения.

Тренажер ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ – это две металлические легкие трубы, удерживаемые помощниками с обоих концов на вытянутых вниз руках. Пациент находится внутри брусьев и опирается о них двумя руками для удержания равновесия в S-образной позиции («поза» вертикали), когда ОЦТ проходит через переднюю часть стопы, находящейся на опоре и четко выполняет вышеназванное кинематическое предписание. Помощники как бы «ведут» занимающегося с фиксацией «поз» для каждой ноги и полностью выполняют его тренировочный план-задание, коррекционные двигательные установки, ритмику движения.

Тренажер БЕГ В ОДНОЙ УПРЯЖКЕ – это бег пациента в одной упряжке с двумя помощниками (по бокам) в одной заданной помощниками ритмо-временной структуре бегового шага. Все трое участников соединены между собой легкими прижимными металлическими планками (спереди и сзади). Помощники как бы «ведут» пациента, и он повторяет их движения. В случае «сбоя» движения пациент «зависает» между ними, и движение начинается снова после его опускания на опорную ногу под диктовку помощников. Бегун удерживает равновесие тела в S-образной позиции («поза» вертикали), когда ОЦТ проходит через переднюю часть стопы, находящейся на опоре, и четко выполняет кинематическое предписание. Затем по мере изменения амплитуды движения ПЕРЕВЕРНУТОГО МАЯТНИКА совершает выход в следующую «позу».

Выводы:

1. Биомеханическая целесообразность использования «позного» метода заключается в естественности освоения шаговых и беговых движений без дополнительного приложения усилий за счет использования сил гравитации и феномена падающего тела вперед.

2. Короткого срока обучения (один месяц) оказалось достаточно для рационального освоения техники ходьбы и бега.

3. Используемые детьми тренажеры просты в изготовлении, в обслуживании, легко транспортируются и обеспечивают достижение заданного эффекта в освоении локомоторной функции ходьбы и бега и, главное, обеспечивают надежную страховку в условиях сохранения вертикализации и обучения передвижению.

4. Было замечено, что женщины на порядок быстрее и качественнее овладевают новым материалом по инновационным программам обучения «позному методу», чем мужчины. Более того, «осанка» и «чувственная поза» есть естественное выражение женского тела и в целом организма. Они являются дополнительным стимулом для выразительности и красоты женского тела в движениях.

Гаврилик М.В., Полесский государственный университет.

Масловский Е.А., доктор педагогических наук, профессор Полесского государственного университета.

Костючик И.Ю., Полесский государственный университет.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
<i>Акулькова Н.Л., Касьяненко Е.В.</i> Зависимость результатов сдачи экзаменационной сессии студентов от посещаемости ими учебных занятий.....	4
<i>Александронец В.Н.</i> Методы и технологии в физическом воспитании студентов.....	5
<i>Ахмаева И.В., Кучерова О.Ю.</i> Факультативные занятия по системе «Пилатес» в процессе физического воспитания студентов.....	9
<i>Бабурова Н.А., Гончар Е.Г.</i> Повышение профессиональной мотивации студентов в сфере физической культуры, спорта и туризма.....	12
<i>Балашова В.Н.</i> Специфика развития равновесия у детей с нарушением интеллекта.....	16
<i>Баркова В.В.</i> Профессионально-прикладное физическое образование студентов педагогических специальностей при занятии в СМГ.....	20
<i>Борищук А.Н.</i> Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста на основе обучения плаванию.....	23
<i>Бородич Е.О.</i> Исследование степени сложности программного материала по баскетболу в рамках предмета «Физическая культура и здоровье».....	27
<i>Ботвинко Н.И.</i> Особенности развития скоростных способностей юных пловцов 12–14 лет.....	31
<i>Василенко Н.С.</i> Комплексная оценка физической подготовленности студентов.....	35
<i>Василец В.А.</i> Упражнения танцевального характера как средство повышения физической готовности детей 6–7 лет к обучению в школе.....	38
<i>Власова Н.А.</i> Особенности развития максимальной частоты движений у спортсменок.....	41
<i>Воронович Ю.В.</i> Методика оперативного биомеханического контроля техники тяжелоатлетических упражнений.....	44
<i>Wysocka A., Wyszowski J.</i> «Sprawność fizyczna» i «Sprawność motoryczna» w świetle literatury.....	49
<i>Wysocki C., Klimowicz P.</i> Rola lekcji wychowania fizycznego w kształtowaniu zainteresowań aktywności ruchowej dzieci.....	53

<i>Гавраш Т.Г.</i> Об использовании фитнес-программ для целенаправленного развития двигательных способностей волейболисток.....	57
<i>Гаврилик М.В., Масловский Е.А., Костючик И.Ю.</i> Некоторые экспериментальные данные о влиянии «позных» технологий на механизмы вертикализации и обучения передвижению детей с церебральным параличом.....	62
<i>Гавроник В.И., Лушневский А.К., Маклаков В.А.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки военнослужащих по рукопашному бою.....	68
<i>Герасимова Ю.Е.</i> Характеристика типичных ошибок, возникающих на этапе начального обучения аэробике.....	74
<i>Гордеева И.В.</i> Сущностная характеристика профессиональной компетентности будущих специалистов физкультурно-оздоровительной деятельности.....	78
<i>Гуд С.А., Гриневич В.Г., Метлушко В.И.</i> Роль и значение физической культуры в системе школьного воспитания.....	81
<i>Гусинец Е.В., Зиновенко К.А.</i> Амплитудно-частотные характеристики мышц квалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	85
<i>Гусинец Е.В., Савушкина Я.Э.</i> Средства восстановления и разминки в легкой атлетике как основа повышения работоспособности и профилактики травматизма.....	92
<i>Диканева А.Ю.</i> Темпы и особенности физической подготовленности юных таэквондистов.....	96
<i>Długolecka A.</i> Psychospołeczne i motoryczne uwarunkowania efektywności gry w grach sportowych.....	100
<i>Дойняк Ю.П.</i> Уровень физической подготовленности студентов, проживавших в различных экологических регионах.....	104
<i>Есьман И.В.</i> Направленное развитие психических процессов у детей 6–7 лет средствами подвижных игр.....	106
<i>Жлабо А.А.</i> Оценка показателей уровня развития двигательных качеств во взаимосвязи с существующими критериями оценки учебных достижений.....	110
<i>Зайко Е.Л.</i> Характеристика и дидактические функции электронного средства обучения по туризму для общеобразовательной школы.....	112
<i>Зинченко Н.А.</i> Адаптивное физическое воспитание в вузе.....	118

<i>Зинченко Н.А., Блоцкий А.С., Лобанова Е.С.</i> Физическая культура как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента.....	121
<i>Знатнова Е.В.</i> Анализ проблемы деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста.....	124
<i>Иванов С.А.</i> Метапредметное содержание олимпийского образования школьников.....	129
<i>Казеко А.Е.</i> Туристическая деятельность как естественная форма активности.....	133
<i>Кирич Д.В.</i> Информационное сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий.....	136
<i>Клинов М.В.</i> Теоретические основы культурно-досуговой компетентности старшеклассников сельских школ.....	138
<i>Ковалева И.С.</i> Характеристика видов и средств гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	142
<i>Ковальчук П.С.</i> Направления оздоровления женщин зрелого возраста.....	149
<i>Козел А.В.</i> Влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста.....	151
<i>Королевич А.Н., Лебедь-Великанова Е.Е.</i> Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей дошкольного возраста.....	154
<i>Косяк Л.С.</i> Проблемы семей, воспитывающих детей раннего возраста с особенностями психофизического развития.....	158
<i>Кривицкая Н.А.</i> Актуальные вопросы планирования тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота.....	163
<i>Кудин А.М., Бернацкая Е.М.</i> Научное обоснование методики качественной оценки техники баскетбола в общеобразовательной школе.....	167
<i>Кучерова А.В.</i> Эффективность развития физических способностей у школьников на уроках физической культуры и здоровья.....	171
<i>Ленец О.И., Кудин А.М., Бернацкая Е.Н.</i> Оценка уровня готовности учителей физической культуры преподавать баскетбол.....	174
<i>Лис О.А.</i> Физическая подготовленность учащихся средних специальных учебных заведений.....	179

<i>Лисименко О.В.</i> Методика диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры дошкольников.....	183
<i>Лушневский А.К., Гавролик В.И., Иванов В.А.</i> Совершенствование механизмов управления движениями как основа развития координационных способностей военнослужащих.....	187
<i>Любич Ф.Ф.</i> Проблемы паралимпийского спорта.....	193
<i>Максименя И.Ю.</i> Особенности техники работы рук при лазании на искусственном и естественном рельефе.....	197
<i>Matuszelańska T.</i> Selekcja w strzelectwie sportowym w Polsce.....	202
<i>Микитчук Н.А.</i> Информатизация учебного процесса по волейболу в общеобразовательных учреждениях.....	209
<i>Патрусов А.В.</i> Интерес в структуре мотивации к занятиям физической культурой.....	213
<i>Поболь В.З.</i> Отношение студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой.....	215
<i>Поленский В.А.</i> Анализ чемпионатов мира по греко-римской борьбе в аспекте подготовки спортсменов к олимпийским играм.....	219
<i>Полещук А.М., Бондарейко А.А., Оникий В.О., Сенкевич Т.Я.</i> Суть пространственной ориентировки и ее роль в двигательной деятельности младших школьников с интеллектуальной недостаточностью.....	221
<i>Полещук А.М., Костюк И.В., Синяк Ю.Л.</i> Адаптация подвижных игр к особенностям младших школьников с интеллектуальной недостаточностью.....	226
<i>Пристромов А.Г.</i> Особенности развития физических качеств скалолазов 12–14-летнего возраста на этапах годичной подготовки.....	233
<i>Ptaszyński R.</i> Zmienność parametrów kinematycznych w biegach na różnych dystansach u dzieci w wieku 10 –12 lat.....	237
<i>Рабенюк И.С.</i> Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников.....	241
<i>Романко О.Г.</i> Возрастная динамика развития скоростно-силовых способностей школьников.....	244
<i>Рыбачок А.П., Храмов В.В., Сухецкий В.К.</i> Научно-методические основы электронного средства обучения по легкой атлетике для школьников.....	247

<i>Сак Ю.В.</i> Методика лыжной подготовки будущего учителя начальных классов.....	251
<i>Скорина А.А.</i> Методические аспекты отбора дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.....	254
<i>Старавойтова Т.И.</i> Развитие гибкости у учащихся начальных классов 8–9 лет средствами гимнастики.....	259
<i>Стародубцева С.Г.</i> Методика применения физической нагрузки для молодых спортсменов в спортивном ориентировании.....	265
<i>Тонкоблатова И.В., Романчук Е.В.</i> Информационные технологии активного обучения как основа для организации самостоятельной работы студентов физкультурных специальностей.....	269
<i>Угликов С.А.</i> Организационные аспекты обеспечения безопасности школьников во время занятий физическими упражнениями.....	273
<i>Филипский А.Ю., Кравченко А.А.</i> К вопросу об оптимальном двигательном режиме.....	277
<i>Флерко А.Н., Дойняк И.П.</i> Применение метода проектов на уроках физической культуры и здоровья.....	282
<i>Хлебус В.Н.</i> Актуальные вопросы отбора в спортивных играх.....	285
<i>Царун В.В.</i> Влияние оздоровительных занятий на функциональное состояние студенток-первокурсниц.....	288
<i>Чудаков Ю.Н., Шимах Р.Н.</i> Методика оценки профессиональной подготовленности студентов факультета физической культуры по предмету «Гимнастика и методика преподавания».....	292
<i>Шарикало Н.А.</i> Координационные способности в системе укрепления здоровья дошкольников.....	297
<i>Шелег Н.А.</i> О зависимости итогов экзаменационной сессии от состояния мотивационно-потребностной сферы студентов.....	301
<i>Шимах Р.Н., Чудаков Ю.Н., Тюненкова Е.В.</i> Физическое состояние студентов факультета физической культуры 2001 и 2010 годов набора.....	303
<i>Ядченко Е.Н., Зыкун Ж.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения студентов вузов.....	307
<i>Ярчак И.Л.</i> Использование на занятиях физической культуры комплексной системы упражнений калланетик.....	311