

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ**

**17–18 декабря 2020 г.**

**Могилев 2021**

*Деривативное электронное издание  
на основе печатного издания:*

Физическая культура, спорт,  
здоровый образ жизни в XXI веке  
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 184 с. : ил.

ISBN 978-985-568-767-3

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова 17–18 декабря 2020 г.

**УДК 796**

**ББК 75**

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев / под ред. А. В. Кучеровой. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Сист. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 98 и выше, Adobe Acrobat Reader, CD-Rom, мышь. – Загл. с экрана. – 2 экз.

212022, г. Могилев  
ул. Космонавтов, 1  
тел.: 8-0222-28-31-51  
e-mail: alexpzn@mail.ru  
<http://www.msu.by>

**ISBN 978-985-580-772-7**  
**(электронное издание)**

- © Коллектив авторов, 2021
- © Оформление.  
МГУ имени А. А. Кулешова, 2021
- © МГУ имени А. А. Кулешова,  
электронное издание, 2021

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**А. Н. Яковлев**

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В научной статье авторами отражены основные факторы, влияющие на процесс формирования двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой. В статье авторами проведен анализ научной литературы, которая в полной мере дает возможность широкого выбора средств и методов для развития выносливости на всех этапах спортивной деятельности.

**Введение.** В настоящее время бег переживает новое рождение, с каждым годом появляется все больше и больше соревнований на различные дистанции как любительских, так и профессиональных. Бег на средние дистанции в значительной степени на постсоветском пространстве за последние годы лишился мировых позиций, т.е. печальная ситуация складывается в мужском беге, в то время как среди женщин можно выделить множество сильных бегуний, но устойчива тенденция к дисквалификации таких бегуний. Важны структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в

процессе занятий циклическими видами спорта и с применением метода круговой тренировки [1; 9–10].

**Результаты исследований и их обсуждение.** В начале XX века существовали две основные теории утомления: гуморально-локалистская (периферическая) и центрально-нервная (утомление начинается в рабочих органах и тканях, а далее распространяется на весь организм; утомление начинается из центрального звена (мозга).

Н. Г. Озолин [1] утверждал, что во время физической деятельности учащается дыхание из-за напряжения психического и нервного, хотя сейчас уже наверняка известен механизм возбуждения дыхательных центров посредством роста углекислого газа в крови. Большой вклад в развитие этой теории являлся И. М. Сеченов, который видел утомление целостным процессом. В. С. Фарфель делал упор на нервную систему, пытался разработать различные уловки для «расслабления» нервной системы, для снижения централизации деятельности. Н. Г. Озолин [1], характеризуя выносливость как «...способность к длительному выполнению работы, как способность бороться с утомлением...». Я. А. Эголинский [8] указывал на особенности выносливого человека: 1) способность работать с меньшей затратой энергии, экономно; 2) способность к более широкой мобилизации всех функций; 3) способность продолжать работу даже при значительных отклонениях от нормального физиологического состояния организма.

Н. Н. Яковлев полагал, что чем дольше человек может сохранять гомеостаз во время работы, тем лучше потом терпит его нарушения. Выделял три группы биохимических факторов, лимитирующие работоспособность. 1) биохимические изменения в центральной нервной системе; 2) изменения в мышцах и миокарде под влиянием центральной нервной системы; 3) изменения во внутренней среде организма, зависящие от мышц и центральной нервной системы.

По мнению В. М. Зацюрского, который часто упоминал выносливость в разрезе противостояния утомлению, в определении ее свойствами и деятельностью центральной нервной системы [2]. Для М. Я. Набатниковой [1] показателем развития выносливости бегуна является способность сохранять скорость движения во время соревнований, а в конце еще и прибавить.

Большое значение в литературе специалистов ВНИИФК (публикации конференций, периодические издания) выделялось показателю максимального потребления кислорода (МПК). Его расценивали как

показатель уровня тренированности, исследуя спортсменов разного уровня и находя соответствующие корреляции. Но крайне редки были попытки понять, что же обеспечивает тот или иной уровень МПК. О важности мышечной композиции писал Я. М. Коц [4], приводя примеры успешных спортсменов, у которых практически полностью отсутствовали гликолитические мышечные волокна, то есть обедненные митохондриями. Необходимо умело применять имеющиеся знания смежных со спортивной тренировкой наук для наиболее совершенного и эффективного тренировочного процесса, особенно в эпоху массовой доступности информации.

В 2010 году Е. М. Калинин [3] успешно применил биологический обоснованный метод повышения специальной выносливости бегунов на средние дистанции. В работе использована классификация нагрузок на основе развития долговременных адаптационных процессов: «... развитие специальной силовой выносливости; локальной силовой выносливости (рост МФ в ОМВ, по системе «Изотон»); дистанционной выносливости; нагрузки восстановительного бега; специальной выносливости; специальной скоростной выносливости...». Этапное тестирование выявило достоверные различия в уровне специальной выносливости спортсменов до и после проведения эксперимента.

**Заключение.** Анализ литературы показал отсутствие в фундаментальной педагогической литературе взгляда в биологию применяемых нагрузок при подготовке бегунов на средние дистанции. Это является огромным упущением при работе со спортсменами.

В данной статье были приложены усилия по освещению проблемы несоответствия педагогических рекомендаций и разворачивающихся процессов, что в настоящее время выражается падением уровня бегунов на средние дистанции на постсоветском пространстве. Спортсмен – это живой человек, чей организм функционирует по биологическим законам, а не педагогическим. Грамотный педагог должен умело пользоваться знаниями таких наук, как анатомия, физиология и биохимия при построении тренировочной программы подготовки. В эпоху массовой доступности информации и высочайшей конкуренции на международном уровне современные тренеры будут больше уделять внимания изучению теоретических аспектов спортивной тренировки, их биологической составляющей. Это позволит самостоятельно анализировать педагогические указания, выбирать наиболее эффективные, а не только следовать им.

## Список использованной литературы

1. Вопросы методики воспитания специальной выносливости / Сектор теории и методики высш. спортивного мастерства. Лаборатория теории и методики развития выносливости / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ВНИИФК, 1968. – 29 с.
2. Заиорский, В. М. Физические качества спортсмена. – Москва: Советский спорт, 2009. – 199 с.
3. Калинин, Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Калинин; РГУФК. – Москва, 2010. – 23 с.
4. Коц, Я. М. Спортивная физиология. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. – 258 с.
5. Озолин, Н. Г. Развитие выносливости спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
6. Селуянов, В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / В. Н. Селуянов, Б. Б. Мякинченко, – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
7. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 111 с.
8. Эголинский, Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. – М.: Воениздат, 1966. – 116 с.
9. Яковлев, А. Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А. Н. Яковлев, А.Ю. Журавский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: научный журнал. – 2013. – Вып. 3. – С. 186–191.
10. Журавский, А.Ю. Воспитание физических качеств у студенток в условиях применения метода круговой тренировки / А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев, В. А. Горовой // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна : навуковы часопіс. – 2014. – № 2 (43). – С. 50–54.

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Володкович Е. В., Ярчак Л. М.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ .....	3
<i>Гордиевский С. С., Тарасов Д. И., Захаров И. А.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А. А. КУЛЕШОВА .....	6
<i>Клочков А. В., Баранов Л. Г., Ткачева Е. А.</i> ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....	10
<i>Клочков А. В., Букас И. А., Решетовский А. М.</i> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	13
<i>Кучерова А. А.</i> ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	16
<i>Кучерова А. В.</i> О ТОЖДЕСТВЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИТНЕСА .....	19
<i>Кучеров Ю. Ю.</i> OUTDOOR ТРЕНИРОВКИ – ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ .....	23
<i>Мазько С. Г., Панасюк Н. Б.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛЕ.....	26
<i>Марченко Е. В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ МОГИЛЁВСКОЙ ОБЛАСТИ .....	29
<i>Озимко О. Н.</i> ЦЕННОСТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
<i>Панасюк Н. Б., Мазько С. Г., Костюкович Т. П.</i> УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	37
<i>Савицкая О. В., Мискевич Т. В., Старовойтова Т. Е.</i> УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	41

<i>Сачковская В. В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ.....	43
<i>Тапорчикова М. В.</i> НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	46
<i>Толкунов А. В.</i> О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	49
<i>Шутикова А. Д.</i> ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	52
<i>Шутов В. В., Иванов В. Г., Хомук Н. В.</i> ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОГО ВАРИАНТА ТЕСТА PWC <sub>170</sub> .....	54
<i>Языкова Д. Л.</i> КОНСТРУИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ ДЛЯ СПОРСМЕНОК-ОРИЕНТИРОВЩИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....	57

## С Е К Ц И Я 2

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Борисов О. Л., Антипенко А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	60
<i>Грабовская Е. Ю.</i> КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ПРИ ПОМОЩИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (ЭМИНИ).....	62
<i>Захаров И. А., Тарасов Д. И., Гордиевский С. С.</i> СВЯЗЬ МЕЖДУ ВЕГЕТАТИВНЫМ СТАТУСОМ И ПРОЯВЛЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	65
<i>Кирейцев А. А., Мартусевич Н. О.</i> ДИНАМОМЕТРИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД ОЦЕНКИ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ.....	68
<i>Полякова Т. Д., Макаревич А. В.</i> К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭФФЕКТОВ СЕНСОРНОЙ ДЕПРИВАЦИИ И СЕНСОРНОЙ АКТИВАЦИИ МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	70
<i>Ульянов О. И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА СВОДЧАТОСТЬ СТОПЫ СПОРТСМЕНОВ.....	72
<i>Хомич Г. Е., Головач М. В.</i> ДИНАМИКА УРОВНЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ОРИЕНТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В ПРОСТРАНСТВЕ.....	74



<i>Шумихина И. И.</i> ВЕГЕТАТИВНЫЙ БАЛАНС И ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ У ФУТБОЛИСТОК В МИКРОЦИКЛАХ .....	76
---	----

**С Е К Ц И Я 3**  
**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**  
**В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**  
**И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

<i>Гейдель Е. В., Гончаров Р. В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БОКОВОГО УДАРА РУКОЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ .....	80
<i>Загревский В. И., Лавиук Д. А., Загревский О. И.</i> КОМПЬЮТЕРНЫЙ СИНТЕЗ ДВИЖЕНИЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ С ЗАДАНИЕМ УПРАВЛЯЮЩИХ ФУНКЦИЙ НА ДИНАМИЧЕСКОМ УРОВНЕ.....	82
<i>Загревский О. И., Загревский В. И., Мустаев В. Л.</i> УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	85
<i>Лавиук Д. А.</i> КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ KINOVEA.....	88
<i>Кондрашков А. И., Лавиук Д. А.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ БИОМЕХАНИКЕ РОССИИ И БЕЛАРУСИ.....	92

**С Е К Ц И Я 4**  
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

<i>Аверьянов И. В.</i> СТРУКТУРА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....	94
<i>Алексеевко А. А., Козлов А. Н.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОМАНДОЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	98
<i>Бельий К. И., Хиль Э. Н.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ».....	101
<i>Вонсович Л. В., Тихонов В. П.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	104
<i>Гулевич А. В., Лукьянов А. В.</i> СОХРАНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ВЫСОТЫ СТАРТОВОЙ ТУМБОЧКИ.....	107

<i>Давыдов В. Ю., Шантарович В. В., Ничипорко Н. Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	111
<i>Есенкова И. А.</i> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ 4 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	114
<i>Леутко В. К.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.....	117
<i>Лукьянов А. В., Костюкович Т. П., Гулевич А. В.</i> ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (КОНТРОЛЬНАЯ ИГРА) .....	120
<i>Неменков Л. С.</i> ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	123
<i>Панасюк Н. Б.</i> ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ .....	125
<i>Угликов С. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИФИКИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ .....	128
<i>Шутов В. В., Дыценко В. В.</i> ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ .....	131
<i>Яковлев А. Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ .....	134

## С Е К Ц И Я 5

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

<i>Баранов Л. Г., Букас И. А.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	138
<i>Гаврилик М. В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ .....	140
<i>Гейченко Л. М., Гейченко Н. Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	145

<i>Литенков Н. И., Гейченко Л. М., Панасюк Н. Б.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛОМЕТРИИ ДЛЯ БЫСТРОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЧСС ПРИ МАССОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	149
<i>Дедулевич М. Н.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	152
<i>Евменчик И. В., Евменчик А. А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	155
<i>Каско Е. В., Корженевич Е. А.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	157
<i>Левков Р. В.</i> К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ УДАРОВ В ТАЭКВОНДО WT .....	159
<i>Можарова Т. А.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО ТРЕНАЖЕРА «ИГРОВИЗОР» В.В. ВОСКОБОВИЧА.....	161
<i>Ревин Д. А.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....	164
<i>Симанович Х. Н.</i> АКВААЭРОБИКА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	166
<i>Фатин С. Б.</i> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЧАСТИЧНО-ПОИСКОВЫХ МЕТОДИК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	168
<i>Храмов В. В., Навойчик А. И.</i> АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	172
<i>Ярош А. М.</i> СПЕЦИАЛЬНО-ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ КОПЬЯ У УЧАЩИХСЯ НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	175