

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Учреждение образования  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ»

# **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей  
X Международной научно-практической конференции  
(27–28 апреля 2021 г.)



Воронеж  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга»  
2021

УДК 796:61  
ББК 75.09  
М42

Главные редакторы:  
ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
канд. пед. наук, профессор *А. В. Сысоев*;  
зав. каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
канд. биол. наук, доцент *И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:  
проректор по НИД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
канд. пед. наук, профессор *О. Н. Савинкова*;  
зав. каф. ТиМ ФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины»,  
канд. пед. наук, доцент *Е. В. Осипенко*;  
преп. каф. ТиМ ФК, магистр пед. наук, руководитель студ.  
НИЛ «Старт» УО «ГГУ им. Ф. Скорины» *С. В. Мельников*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
канд. биол. наук *С. С. Артемьева*;  
доцент каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
канд. биол. наук *Е. А. Двурекова*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
докт. техн. наук *С. А. Горбатенко*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
докт. мед. наук *В. П. Федоров*;  
профессор каф. МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК»,  
докт. биол. наук *Н. Н. Попова*

Рецензент:  
докт. биол. наук, профессор каф. генетики, цитологии и инженерии,  
заместитель декана по научной работе медико-биологического факультета  
ФГБОУ ВО «ВГУ» *В. Н. Калаев*

**Медико-биологические** и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей X Международной научно-практической конференции / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – 308 с. – ISBN 978-5-4446-1542-3. – Текст : непосредственный.

Материалы X Международной научно-практической конференции включают в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61  
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-1542-3

© Коллектив авторов, 2021  
© Оформление.  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2021

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ

Н.Н. Колесникова, В.А. Шмат

**Аннотация.** В статье представлены данные, доказывающие эффективность атлетической гимнастики как средства улучшения показателей физической подготовленности юношей 16-17 лет.

**Ключевые слова:** *подростки, физические качества, старшеклассники, атлетизм.*

**Введение.** Занятия атлетической гимнастикой приобретают в настоящее время все большую популярность среди молодежи. Большое разнообразие методик занятий, возможность дозировать нагрузки делает атлетизм доступным для использования в физическом воспитании различных возрастных групп населения. Как достаточно молодой вид спорта, атлетизм еще не в полной мере исследован и нуждается в научном обосновании и уточнении многих спорных, на взгляд ученых, положений [2, 3, 9, 10].

Так, требует дополнительных исследований вопрос о возможности использования атлетической гимнастики как средства улучшения физической подготовленности старшеклассников [1, 4, 6, 8, 11]. При этом проблема повышения уровня двигательной (физической) подготовленности подрастаю-

щего поколения чрезвычайно актуальна и социально значима [4, 7, 10]. Уровень физической подготовленности подрастающего поколения является также отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в стране [6, 9, 10].

**Цель исследования** – оценить эффективность атлетической гимнастики как средства воспитания физических качеств юношей 16-17 лет.

**Материалы и методы исследования.** Решение поставленных задач определило выбор следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение шести месяцев на базе ГУ «ДЮСШ г. Луинца». В качестве экспериментальной (ЭГ) группы была определена группа юношей 16-17 лет, обучающихся в школах города и приступивших к занятиям атлетизмом непосредственно во время начала эксперимента.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались с показателями физической подготовленности их сверстников, не посещавших занятия атлетической гимнастикой и составлявших контрольную группу (КГ). Использовались общепринятые методы статистики [5].

Результаты оценки физической подготовленности испытуемых позволили отметить недостаточный уровень развития физических качеств, в сравнении, с данными возрастных оценочных таблиц (табл. 1).

Таблица 1

*Показатели физической подготовленности юношей 16-17 лет*

Группа	Показатели физической подготовленности (M+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание – разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
ЭГ	4,0±0,02	52±0,21	179,1±0,04	8,3±0,19
КГ	4,0±0,02	53±0,18	179,6±0,03	8,3±0,19
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

В сгибании-разгибании рук в висе на высокой перекладине средний показатель составил 4,1 подтягивания. В сгибании-разгибании туловища в положении лежа испытуемые в среднем смогли выполнить упражнение 52,5 раза. Показатель качества ловкости при выполнении теста «челночный бег» в среднем составил 8,3 секунды. При выполнении прыжка в длину с места, результат скоростно-силовых качеств испытуемых равнялся в среднем 179,35 сантиметрам. При этом не отмечено достоверных различий

в уровне развития исследуемых физических качеств юношей экспериментальной группы от их сверстников из контрольной группы ( $P > 0,05$ ).

Исходя из результатов предварительного исследования и анализ научно-методической литературы, нами были разработаны три комплекса атлетической гимнастики для повышения уровня развития физических качеств юношей 16-17 лет.

Первый комплекс рассчитан на самостоятельное выполнение в домашних условиях. Его цель – помочь втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко приобрести. Два других комплекса выполнялись в условиях тренажерного зала под руководством тренера.

Об эффективности использования атлетизма, как средства воспитания физических качеств юношей можно судить по величине динамики результатов их физической подготовленности за период эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

*Показатели физической подготовленности юношей контрольных и экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента*

Группа	Показатели физической подготовленности (M+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание - разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
ЭГ	11	82	231,0±0,07	7,7±0,19
КГ	6	59	183,6±0,04	8,2±0,19
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Так, показатели в упражнении «подтягивание» у юношей экспериментальной группы увеличились на 7 раз, средний показатель составил 11 раз. В контрольной группе также наблюдались положительные изменения - показатель увеличился на 2 раза, а средний результат в данном упражнении равнялся 6 подтягиваниям.

Анализ показателей в контрольном упражнении для мышц брюшного пресса позволил зарегистрировать их прирост в экспериментальной группе на 30 раз, а в контрольной группе - на 6 раз. Таким образом, средний показатель в данном упражнении юношей 16-17 лет экспериментальной группы составил 82 раза, а у сверстников контрольной группы - 59 раз. Длина прыжка с места у юношей контрольной группы увеличилась на 4 сантиметра, а у юношей экспериментальной группы - на 51,9 сантиметра. Средний показатель прыжка в длину с места у юношей контрольной группы со-

ставил 183,6 сантиметра, у сверстников из экспериментальной группы - 231 сантиметр.

Анализ результатов челночного бега 3x10 м у юношей экспериментальной группы позволил выявить улучшение результатов на 0,6 секунды, у юношей контрольной группы на 0,1 секунды. При этом средний показатель в данном физическом упражнении в экспериментальной группе в конце исследования составил 7,7 секунды, в контрольной группе - 8,2 секунды.

Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий атлетическими упражнениями, прирост показателей всех исследуемых физических качеств у старшеклассников, составивших экспериментальную группу оказался достоверно ( $P < 0,05$ ) выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

**Выводы.** В результате исследования физической подготовленности юношей 16-17 лет установлено, что обследуемые имеют низкие показатели во всех исследуемых двигательных качествах по сравнению с данными возрастных оценочных таблиц. С целью развития силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств у старшеклассников целесообразно использовать средства атлетизма. В результате занятий данным видом физических упражнений, показатели вышеперечисленных физических качеств достоверно ( $P < 0,05$ ) улучшились.

#### Литература

1. *Анпилов И.Е.* Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – Т № 4. – С. 72.
2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 98-100.
3. *Врублевский Е.П.* В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
4. *Врублевский Е.П.* Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская, Г.И. Нарский // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 9-11.
5. *Врублевский Е.П.* Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
6. *Колесникова Н.Н.* Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 15-16 лет средствами футбола / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко // Экология. Здоровье. Спорт: сборник науч. статей VII Международной научно-практической конференции. – Чита: Забайкал. гос. ун-т. –

2017. – С. 590- 595.

7. *Логвина Т.Ю.* Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116-121.

8. *Максимук О.В.* Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40-43.

9. *Скорина А.А.* Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа / А.А. Скорина, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6, № 1. – С. 56-60.

10. *Misyura A.A.* Physical culture in the life of elementary school pupils / А.А. Misyura, Е.Р. Vrublevskiy, D. Albarkaayi // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2019. – № 3. – S. 197-202.

11. *Vrublevskiy E.P.* Focused strength and speed-strength trainings of sprinters / Е.Р. Vrublevskiy, А.Кh. Khorshid, D.A. Albarkaii // Theory and Practice of Physical Culture. – 2019. – № 4. – P. 3-5.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1. ОБЩИЕ И МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА</b> .....	10
ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ПРИ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА Н.А. Вареников, И.Е. Попова, Я.И. Комбаров.....	11
ПОСЛЕДСТВИЯ НЕКОТОРЫХ АНТРОПОГЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА Л.Г. Величко, А.Н. Пашков, Н.А. Щетинкина, Е.С. Глазьева, А.В. Силкин.....	17
ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ УШНОЙ РАКОВИНЫ КАК ОТРАЖЕНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА Е.С. Горюшкина, В.В. Елфимова, А.Н. Пашков, Н.В. Парфенова, А.А. Чепрасова.....	21
ВЛИЯНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ БАССЕЙНОВ НА СОСТОЯНИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПЛОВЦОВ Ю.А. Гребенников.....	24
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ БОТАНИЧЕСКОГО САДА ВГМУ, ОБЛАДАЮЩИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ И ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ Р.Р. Даутова, Н.М. Карташова, А.Н. Пашков, А.А. Чепрасова, Н.В. Парфенова.....	28
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МИКРОГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ Е.А. Двурекова, С.С. Артемьева.....	31
ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Д.Н. Микова, А.А. Колесникова.....	35
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ) НА ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И КРОВИ Ю.Р. Семилетова, В.А. Семилетова.....	37
ФОРМИРОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ У ЧЕЛОВЕКА М.Д. Синегубов, К.С. Сергеев, А.Н. Пашков, Н.М. Карташова, А.А. Чепрасова, Н.В. Парфенова.....	43
О ФАКТОРАХ, СНИЖАЮЩИХ РИСК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ Н.В. Трофимова, В.А. Земскова, Е.С. Грошева, Ю.А. Лозинская.....	46



МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОГРАНИЧНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НЕЙРОНОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА	
В.П. Федоров, О.П. Гундарова, Н.В. Маслов.....	49
НЕЙРОМОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ПЕРВИЧНОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ	
В.П. Федоров, О.П. Гундарова, Г.Н. Карпухин .....	57
ПОКАЗАТЕЛИ ФЛУКТУИРУЮЩЕЙ АСИММЕТРИИ У ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ ЗОН	
А.А. Федорцов, Ю.О. Булыгин, А.Н. Пашков, Н.М. Карташова, Н.В. Парфенова, А.А. Чепрасова.....	65
ОСОБЕННОСТИ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА	
Л.Н. Чурикова, Е.А. Чуркина.....	68
<b>СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</b>	<b>71</b>
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	
Н.В. Болутанова.....	72
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	
Е.Е. Великанова, А.А. Яковлев.....	74
РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И УСТРАНЕНИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У АНЕСТЕЗИОЛОГОВ - РЕАНИМАТОЛОГОВ	
В.К. Волков, Ю.В. Струк, О.А. Якушева, Е.Б. Вахтина.....	77
НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАРЬЕРИСТОК НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ	
М.М. Вырский, С.В. Севдалев.....	81
ФОРМАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕДУР ФОРМИРОВАНИЯ ЭКСПЕРТНЫХ ГРУПП И ОЦЕНКИ КЕЙСОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ КЕЙС-СТАДИ	
С.А. Горбатенко, В.В. Горбатенко, Н.В. Даценко.....	85
ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ОБРАЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «Я» СТУДЕНТОВ	
Н.Ю. Зыкова.....	89

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ИГР	
Л.Ф. Исмагилова, И.Ш. Мутаева.....	94
ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ	
Н.Н. Колесникова, В.А. Шмат.....	98
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ КРУЖКОВУЮ РАБОТУ	
Н.В. Красникова, Л.Ю. Пулина.....	102
РАЗВИТИЕ РЕЧИ И ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Т.В. Мануковская .....	106
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	
И.Н. Маслова, Д.А. Сердечный.....	110
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ	
Н.М. Медвецкая .....	114
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	
Н.Ю. Нараева, К.Д. Шихалиева, Е.С. Грошева, И.Р. Нараева, И.А. Полетаева.....	118
РОЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДРУГИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ОРЗ У СТУДЕНТОВ ВГМУ ИМ. Н.Н. БУРДЕНКО В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020-2021 ГОДА	
Т.Д. Новосельцева, А.П. Калашникова, П.М. Калашникова.....	120
ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ И НЕКОТОРЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ	
Т.Д. Новосельцева, А.П. Калашникова, П.М. Калашникова.....	123
СПЛОЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ГРУППЕ КАК ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	
А.Н. Пашков, Л.Г. Величко, Н.А. Щетинкина, Е.С. Глазьева, А.А. Клюкин.....	126

СОДЕЙСТВИЕ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ Н.В. Перегудова, Е.Н. Абарина.....	130
НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МАКРОЦИКЛА С.В. Севдалев, Е.А. Алейник, Е.П. Соломонов.....	133
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРЫГУНОВ В ВОДУ ДО И ПОСЛЕ ТЕСТА PWC 170 С.В. Седоченко, И.Е. Попова, О.Н. Савинкова. А.В. Черных.....	137
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАРОДНЫХ ИГР А.С. Селиверстова, З.М. Кузнецова.....	143
ОПЫТ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ НА СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ КАМБОДЖИ) О.М. Холодов, Ч. Кхон, Л.В. Филоненко.....	147
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ А.А. Яковлев, А.Н. Яковлев.....	152
ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ КРОССФИТОМ А.Н. Яковлев, М.С. Гордейчук, М.А. Плешко.....	155
ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ А.А. Ярмонова.....	158
РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА КОЛЛЕДЖА А.А. Ярмонова, А.С. Санникова.....	162
<b>СЕКЦИЯ 3. ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ.....</b>	<b>166</b>
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА Т.П. Бегидова, М.С. Долматова .....	167
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Р.Б. Совмиз.....	171
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ М.С. Гузева.....	176

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА TRX В ФИТНЕС – ТРЕНИРОВКАХ	
Е.А. Двурекова, В.А. Чеботарева.....	179
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ С КОМПРЕССИОННЫМ ПЕРЕЛОМОМ ПОЗВОНОЧНИКА	
Е.К. Дерябина, Д.Г. Редько, А.В. Черных.....	182
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ КОМ- ПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ	
А.В. Ежова, Е.М. Романишак, Л.Ю. Лермонтова.....	186
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ (ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ)	
В.Л. Кондаков, А.С. Шепляков, Д.С. Сопина.....	190
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ	
П.Ю. Королев, А.В. Бордюг.....	196
ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ	
С.И. Костюкова, О.Е. Шайкина.....	200
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	
Э.В. Макарова .....	203
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
И.Е. Попова, Н.А.Белякова.....	208
РАСТЕНИЯ МЕСТНОЙ ФЛОРЫ В ФИТОКОРРЕКЦИИ ГИПОКСИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ	
Н.Н. Попова, В.М. Лихачева.....	212
ЭКОЛОГО-РЕСУРСНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИХ РАСТЕНИЙ МЕСТНОЙ ФЛОРЫ, ПЕРСПЕКТИВНЫХ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ	
Н.Н. Попова.....	221
РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ДОМУ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА – РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ВЫДУМКА!?	
Д.Г. Редько, Е.К. Дерябина, А.В. Черных.....	227

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, В.В. Панков.....	230
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ ИММУННОЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА Е.А. Сергатских, Г.В. Павлова.....	234
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ТАНЦЕВАЛЬНЫ- МИ НАПРАВЛЕНИЯМИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В.П. Суднеко, С.В. Шеренда.....	237
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Л.В. Суркова .....	243
<b>СЕКЦИЯ 4. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ.....</b>	249
ОЦЕНКА МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ПРИ ДВИЖЕНИИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ К.К. Бондаренко.....	250
ПРИМЕНЕНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ ПРИ СНИЖЕНИИ МАССЫ ТЕЛА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ Н.А. Вареников, И.Е. Попова, И.А. Шкрабало, Р.В. Полин .....	255
ПРЕПАРАТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СПОРТСМЕНАМИ ПРИ СНИЖЕНИИ МАССЫ Н.А. Вареников, И.Е. Попова, А.А. Шаров, С.Э. Николаенко.....	260
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИННЫХ СУДЕЙ ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ WKF В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ К. Е. Головня.....	265
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ ВОЕЙБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦ А.В. Ежова, Е.М. Романишак, Я.В. Сираковская.....	270
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ В.А. Куванов, Я.А. Куванов.....	275
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ СИЛОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ С.В. Лашкевич, Е.П. Врублевский.....	278

КАЧЕСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ГИБКОСТЬ КАРАТИСТОВ	
И.Н. Маслова, Т.Т. Башаев.....	282
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ДЕПАРТАМЕНТА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	
Е.О. Плохотнюк, А.Г. Нарскин.....	286
КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОТ- ДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ	
П.В. Примаченко, Е.П. Врублевский.....	290
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИОННЫМ АТАКАМ ТХЭКВОНДИСТОК	
Г.П. Стазаев.....	295
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	
О.М. Холодов, И.В. Новикова.....	299
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	
Л.Н. Чурикова, М.С. Синельников.....	305
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОСТИ СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ	
Е.Н. Семенов, Л.А.Буйлова.....	309
ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ СПОРТСМЕНА КАК ОСНОВА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ЕГО ДВИ- ГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	
Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова.....	312