

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. Дзурекова*;
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

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ

А.А. Яковлев, А.Н. Яковлев

Аннотация. В статье отражены особенности методики воспитания физических способностей у девушек 10-11 классов в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью в образовательном пространстве школы, где физическое воспитание учащихся, ее характер и масштабность потребуют значительного времени и технологических решений.

Ключевые слова: методика, воспитание, физические качества, девушки, образовательное пространство.

Введение. Безусловно, одним из важнейших факторов для реализации столь актуальной проблемы являются социальные и ценностные ориентации, направленные на приумножение здоровья человека [1, 3, 6, 7]. Физкультурно-спортивная деятельность оказывает влияние на формирование правильных пропорций тела («телесных конструкций»), которые отражают функционирование систем организма, главным образом, позвоночника индивида [4]. Именно в этот возрастной период расширяется диапазон двигательных способностей, что проявляется в качественных показателях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [3, 8, 9].

Поиск инновационных технологий в педагогическом процессе продиктован необходимостью пересмотра традиционных образовательных парадигм, которые в образовательном пространстве школы рассматриваются в контексте разнообразия, учета особенностей личности, рынка образовательных и сервисных услуг, оказываемых учреждениями образования в условиях кризиса и влияния внешних факторов [1, 9]. Процесс совершенствования физических способностей зависит от того, как специалисты умеют учитывать медико-биологические особенности организма, чтобы преодолеть фактор так называемого «юношеского сердца», которое в своем развитии отстает от роста мышечной системы [1, 4, 9].

Цель исследования: Систематизация учебно-воспитательного процесса, направленного на воспитание физических качеств у школьниц 10–11 классов в процессе занятий физической культурой. Разработка учебно-тренировочных комплексов, направленных на рейтинговую оценку знаний, умений и навыков.

Методы и организация исследования. Испытания проводились на уроках физической культуры. В педагогическом эксперименте принимали

участие девушки 10 – 11 классов, прошедшие медицинское обследование, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Формирование групп осуществлялось по случайному признаку, без учета морфологических показателей, участники эксперимента занимались по программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ, и посещали дополнительных занятий по физической подготовке. Во время эксперимента девушки занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием круговой тренировки с регламентированным объемом для каждой группы: для первой группы – 50 % объем круговой тренировки, во второй – 25 %. Было обследовано 75 девушек 10-11 классов.

Результаты исследований и их обсуждение. Доказано положительное влияние на динамику показателей скоростных, силовых, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, общей и силовой выносливости девушек 10-11 классов. Методика воспитания физических качеств, основанная на учете морфофункциональных особенностей девушек и системном использовании кругового метода (50 % от общего времени урока), является эффективной в условиях проведения уроков по физической культуре, базирующихся на освоении учебного материала по легкой атлетике, элементов художественной и ритмической гимнастики и волейбола (табл. 1.)

Таблица 1

Годовой план физической подготовки (в %) комплексного развития физических качеств у девушек лицея

Двигательные способности	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Февр.	Март	Апр.	Май
Скоростные	30	25	15	15	20	30	30	25
Скоростно-силовые	30	30	15	15	30	20	10	25
Силовые	10	15	30	30	20	10	20	15
Общая выносливость	20	10	10	15	10	20	20	25
Силовая выносливость	5	10	10	5	10	15	-	-
Гибкость	-		15	10	5	5	10	-
Координац. способности	5	10	5	10	5	-	10	10

Заключение. Комплексы круговой тренировки ориентированы на использование 50 % времени на развитие физических качеств необходимо и должны меняться каждые 2-3 недели. Учет социального, психического, физического здоровья под влиянием физических упражнений приводит существенным морфофункциональным и физиологическим сдвигам, расширению двигательного потенциала, что сопряжено с перестройкой си-

стем организма, т.е. осуществляется переход на новый уровень его функционирования, за счет изменений уровня физических качеств (скоростных, силовых скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости) в процессе учебных занятий по физической культуре. Учет особенностей соматических типов (МиС, МиМеС, МеС, МеМаС и МаС), вариантов биологического развития (ускоренный – ВР«А», нормальный – ВР«В» и замедленный – ВР«С») – это эффективный путь воспитания двигательных способностей девушек исследуемого возраста. Последнее имеет значение как для студенток, так и для спортсменок [2, 5, 9].

Литература

1. *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.

2. *Давыдов В.Ю.* Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* – 2013. – №3. – С. 95-104.

3. *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.

4. *Масловский Е.А.* Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба / Е.А. Масловский, С.В. Власова, А.Н. Яковлев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2013. – № 4. – С. 88-94.

5. *Кожедуб М.С.* Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах.* – 2016. – С. 257-261.

6. *Севдалев С.В.* Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С.В. Севдалев, А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // *Человек. Спорт. Медицина.* – 2020. – Т. 20. – № S1. – С. 69-76.

7. *Скидан А.А.* Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // *Физическое воспитание студентов.* – 2015. – № 6. – С. 56-62.

8. *Яковлев А.Н.* Инновационная педагогическая система как интеграция многоуровневого образования: формирование новых представлений о «теле» и «телесности» человека в процессе занятий физкультурно-спортивной

деятельностью / А.Н. Яковлев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 224-228.

9. *Яковлев А.Н.* Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.С. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. научных статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224-228.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ОБЩИЕ И МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА	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
СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	71
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 МОЛОДЁЖИ 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
СЕКЦИЯ 3. ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ.....	166
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 ПЕРЕЛОМOM 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
СЕКЦИЯ 4. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ.....	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