

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

# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ КРОССФИТОМ

А.Н. Яковлев, М.С. Гордейчук, М.А. Плешко

**Аннотация.** В данной статье авторы раскрывают особенности спортивного питания, которое играет важную роль в процессе восстановления после и интенсивных тренировочных занятий и спортивных соревнований. На примере новой спортивной практики (CrossFit) выявлены ключевые положения, характеризующие правильное питание на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Анализ научной литературы и исследования позволили разработать методические рекомендации, направленные на эффективную деятельность в этом направлении.

**Ключевые слова:** *молодежная субкультура, студенческая молодежь, правильное питание, CrossFit, спортсмены.*

**Введение.** Для спортсмена, очень важно при занятиях спортивной деятельностью иметь четкий план питания, чтобы результаты тренировок привели к значимым результатам [1, 2, 8]. Если пофантазировать, то можно привести такое сравнение: «Хороший самолёт на плохом топливе вряд ли взлетит», так и нашим мышцам необходимо хорошее топливо, чтобы достичь высоких результатов.

Многие спортсмены, которые занимаются кроссфитом, опираются на советы основателя этого вида спорта Грега Глазмана. Он сам пробовал и рекомендовал всем есть мясо, овощи, семечки, орехи, фрукты, совсем немного крахмала, и исключить из рациона сахар. Питаться нужно так, чтобы питание давало энергию для выполнения тренировочных занятий, и не происходило накопление в жировые запасы [5, 6, 9].

**Цель исследования.** Изучить роль правильного питания спортсменов, занимающихся интенсивными тренировками (CrossFit).

**Результаты исследования:** В контексте исследуемого вопроса необходимо рассмотреть сам термин «CrossFit».

Данный термин (CrossFit) обозначает круговую тренировку (то есть, упражнения постоянно повторяются, как бы замыкаясь в цепочку), которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Она имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок. При этом данная система востребована молодежью, которая ведет здоровый образ жизни во многих аспектах [7, 10].

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [4, 9]. Исходя из этих определений и практических показателей, правильное питание существенно влияет на роль спортсмена, а именно в запасе и восстановления энергии, что наиболее важно для спортсменов.

Существуют программы и диеты по правильному питанию, одни из них: палиодиета для CrossFit и Зональный подход питания [6, 9]. Очень распространённой диетой среди спортсменов, а именно кроссфитеров, является популярная палеодиета. Именно по этой программе питание спортсмена должно состоять из той еды, которую человек употреблял до начала аграрной революции. В рацион такого питания входит: мясо, куриные яйца, рыба, орехи, овощи, фрукты, крахмал, и отсутствие сахара. Продукты насыщают кровь глюкозой, а углеводные остатки в теле организма откладываются в виде подкожного жира. Поэтому диета должна состоять исключительно из углеводов, которая будет работать на все 100 %.

Многие спортсмены, занимающиеся Crossfit считают, что сама палеодиета является одной из самых подходящих для нашего организма. За последнее время питание человека изменилось, питание становится сбалансированным – это различные фрукты, полуфабрикаты и т.д. Учёные считают, что некоторые злаки такие как: молочка, полуфабрикаты – усложняют работу организма, вызывая сонливость, ухудшение аналитических способностей и усталости [6]. А для атлета, который тренируется ежедневно по несколько раз, такое состояние является препятствием хорошим результатом на занятиях. Вся программа палеодиеты составлена так, чтобы человек всегда был готов к работе. Но переходить на такой план питания следует постепенно, так как переход на новый рацион – это стресс для нервной системы и всего организма. Зачастую палеодиету совмещают с зональной диетой, ведь в зональной диете есть большие ограничения по калориям, сделано это всё для того, чтобы урегулировать макронутриентов, т.е. сколько калорий потреблено - столько и потрачено. Считается, что к интуитивной схеме питания ближе всего находится зональная диета.

Рацион питания должен соответствовать тренировкам, чтобы избежать накопления жиров. Иногда, дополнительно стоит задача корректировать

фигуру. В зональной диете не стоит цель каждый день придерживаться одной диеты. И люди, которые не едят мясо совсем, и те, кто признает только органику, и даже любители не совсем здорового питания, смогут найти для себя «компромиссный» вариант для тренировок. В зональной диете очень строго следят за уровнем глюкозы в крови, следят за процентами наших макронутриентов, есть ограничение по калориям, в результате эффект от Crossfit занятий наступает быстрее, он более выражен.

Записываясь к профессиональному тренеру в любом спорте, преподаватель должен не только грамотно расписать программу тренировок, но и должен грамотно расписать питание спортсмена, а ещё лучше обратиться к диетологу. Только при грамотно расписанном плане тренировки, сна, и самое главное питания, спортсмен будет накапливать энергию и восстанавливаться, чтобы быть в полной боевой готовности к следующей тренировке [2, 3, 8].

**Заключение.** CrossFit очень сложный и многосторонний вид спорта, чтобы говорить, что одни методы работают, а другие — нет. Почему? Потому что каждый, участник в CrossFit Games — это одаренный и талантливый кроссфитер. Даже те отлеты, которые не заняли призовых мест, занимаются усерднее, чем многие из нас, именно по этой причине они участвуют на Играх.

Здесь нет секретов. Эти люди живут именно так, как должны жить профессиональные спортсмены. Но, вопреки различным мнениям, что атлеты строго соблюдают диету, сильно ограничивая себя в употреблении продуктов, содержащих сахар, спешу сказать, что это неправда. Все спортсмены без исключения, будь то кроссфитеры, штангисты или пловцы, у которых протекают высокоинтенсивные тренировки, часто получают калории из «Нутеллы», жирных/сладких десертов, мороженого, чтобы быстро «заправить» свое тело перед очередной тренировочной сессией или состязаниям.

### Литература

1. Антонова Е.А. Индивидуальный подход при отборе и ориентации в виды спорта / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы VII Международной научно-практической конференции, 2013. – С. 193-194.

2. Боровая В.А. Педагогический подход к формированию оптимального технического выполнения основного соревновательного упражнения / В.А. Боровая, В.М. Дронова, Е.П. Врублевский // Наука и образование. – 2013. – № 4. – С. 85-89.

3. Врублевский Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.

4. *Давыдов В.Ю.* Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

5. *Глассман Грег.* CrossFit: Руководство по тренировкам, 2013. – 109 с. – [www.cfft.ru](http://www.cfft.ru).

6. *Копинов А.А.* Специфика питания в зависимости от вида спорта / А.А. Копинов // Muscle Nutrition Review. – 2009. – С. 74-75.

7. *Луков В.А.* Особенности молодежных субкультур в России / В.А. Луков // Социол. исследования. – 2002. – № 10. – С. 79-87.

8. *Мирзоев О.М.* Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСиТ, 2007. – 352 с.

9. *Петрушкина Н.П.* Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта / Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Е.В. Жуковская, Е.П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы XII Международной научно-практической конференции (Гомель, 5–6 октября 2017 года), в двух частях, Часть 2. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. 2017. – С. 74-81.

10. *Примаченко П.В.* Основные направления повышения физкультурно-спортивной активности населения в регионе / П.В. Примаченко, Е.П. Врублевский // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сб. материалов V Всероссийской научно-практической конференции, 2020. – С. 81-85.

## 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 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
<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