

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Материалы X международной научно-методической конференции

Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2022

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM
AND SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

**Материалы X Международной научно-методической конференции,
посвященной году народного искусства
и нематериального культурного наследия народов
15 марта 2022 года**

Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2022

УДК 796
ББК 75.4
О 72

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)

Л.Р. Шафикова (редактор)

О.С. Маркешина (редактор)

О.А. Малушко (редактор)

А.В. Греб (редактор)

О 72 Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы X Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: УНПЦ, 2022.- 242 с.
ISBN 978-5-7831-2192-0

Представлены материалы X Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования» сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья, посвященной году народного искусства и нематериального культурного наследия народов. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены: современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплин «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в системе высшего образования и среднего профессионального образования; внедрение дистанционных технологий и цифровой среды в учебный процесс; современное состояние инклюзивного образования и перспективы развития; актуальные вопросы медико-биологического, психолого-педагогического и технического обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-2192-0

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2022
© Коллектив авторов, 2022

УДК 613.7

**ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО
ВЗАИМОСВЯЗИ С ФЕНОТИПИЧЕСКИМИ ПРИЗНАКАМИ
СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННОЙ ДИСПЛАЗИИ**

**INDICATORS OF ASSESSING THE LEVEL OF HEALTH OF UNIVERSITY
STUDENTS IN RELATION TO THE PHENOTYPIC SIGNS OF CONNECTIVE
TISSUE DYSPLASIA**

Булыга В.В.¹, Шебеко Л.Л.²

¹Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

**²Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск, Республика Беларусь**

Bulyha V.V.¹, Shebeko L.L.²

¹Polesky State University, Pinsk, Belarus

²Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

Аннотация: в статье представлен сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья, по данным экспресс-метода Г.Л. Апанасенко, студентов двух групп: учащиеся с наличием внешних фенотипических признаков наследственных нарушений соединительной ткани, и лица без указанных признаков. В результате проведенного исследования выявлены достоверно низкие значения показателей здоровья студентов, имеющих внешние фенотипические стигмы соединительнотканной дисплазии.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты вуза, внешние фенотипические признаки, наследственные нарушения соединительной ткани.

Abstract: the article presents a comparative analysis of health assessment indicators, according to the G.L. Apanasenko express method, of students of two groups: students with the presence of external phenotypic signs of hereditary connective tissue disorders, and persons without these signs. As a result of the conducted research, significantly low values of health indicators of students with external phenotypic signs of connective tissue dysplasia were revealed.

Keywords: health level, university students, external phenotypic signs, hereditary disorders of connective tissue.

Вопросы оценки уровня здоровья студенческой молодежи, а также вопросы своевременной диагностики нарушений функционального состояния организма являются актуальными не только в практике восстановительной медицины, но и в практике физической культуры и спорта.

Оценка уровня здоровья в физическом воспитании вуза проводится с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ. При этом подбор средств и методов физического воспитания проводится с учетом выявленных значений показателей

здоровья, которые, в свою очередь, отражают уровень функционального состояния ведущих систем организма.

Студенты, распределенные по результатам медицинского осмотра к основной группе для занятий физической культурой и спортом, могут иметь незначительные (функциональные) отклонения в состоянии организма, но при этом имеют должный уровень физического развития и физической подготовленности [1].

Среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе для занятий физической культурой, выявляется значительный процент лиц, имеющих внешние фенотипические признаки наследственных нарушений соединительной ткани (ННСТ) [2]. К внешним фенотипическим признакам (стигмам) ННСТ относят некоторые конституциональные особенности с преобладанием продольных размеров тела над поперечными, астенический тип конституции, аномалии развития лицевой части черепа, осевого скелета и конечностей, гипермобильность суставов, гиперрастяжимость кожи и т.д. [3, 4]. Указанные стигмы не имеют клинического значения, однако являются признаками, указывающими на наличие структурных изменений соединительной ткани.

В свою очередь, имеющиеся соединительнотканые изменения могут привести к развитию различных ассоциированных патологических состояний при неадекватной физической нагрузке [5].

Таким образом, важное практическое значение имеет изучение показателей здоровья студентов вуза во взаимосвязи с внешними фенотипическими признаками ННСТ.

Для выявления лиц с внешними фенотипическими признаками наследственных нарушений соединительной ткани было проведено клинико-инструментальное обследование 544 студентов в возрасте от 17 до 20 лет на базе учебно-медицинского центра УО «Полесский государственный университет».

По результатам обследования у 42,6% отнесенных к основной группе для занятий физической культурой было выявлено сочетание нескольких фенотипических признаков ННСТ (от 2 до 8 признаков).

Для дальнейшего анализа показателей здоровья обследованные студенты были распределены на две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли лица с внешними фенотипическими признаками ННСТ – 95 человек. В контрольную группу (КГ) вошли лица без указанных признаков – 95 человек. Количество девушек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, составило 57 человек, юношей – 38 человек.

Анализ показателей здоровья проводился по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко. Уровень здоровья оценивался по пяти показателям: индекс массы тела (ИМТ), жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс (СИ), индекс Робинсона (ИР), показатель времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ).

Проведенный анализ оценки уровня здоровья выявил наличие достоверных различий между показателями студентов контрольной и экспериментальной группы (рисунок 1, 2).

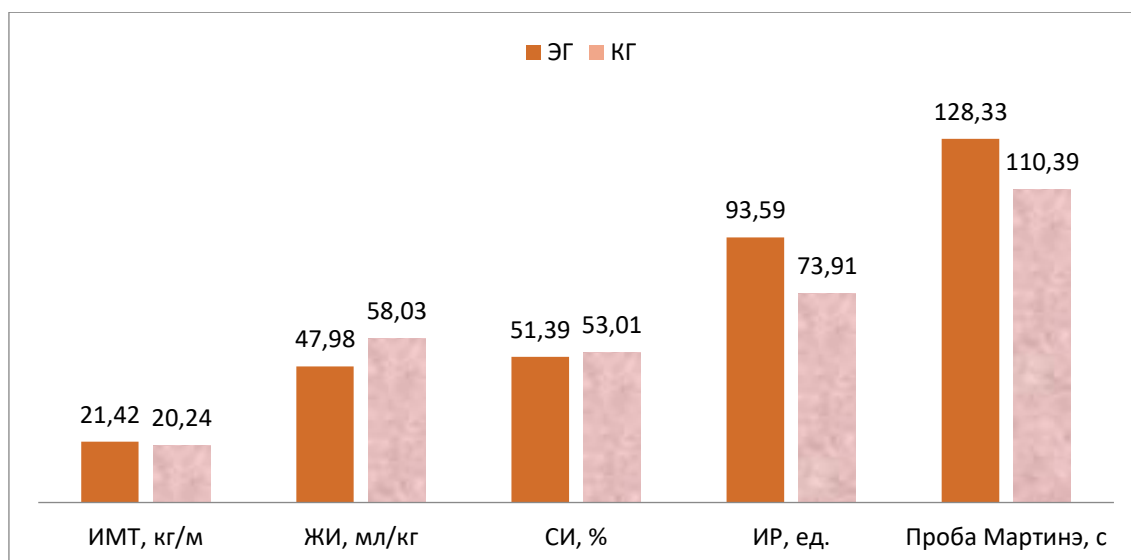


Рис.1 Сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья девушек контрольной и экспериментальной группы (по Г.Л. Апанасенко).

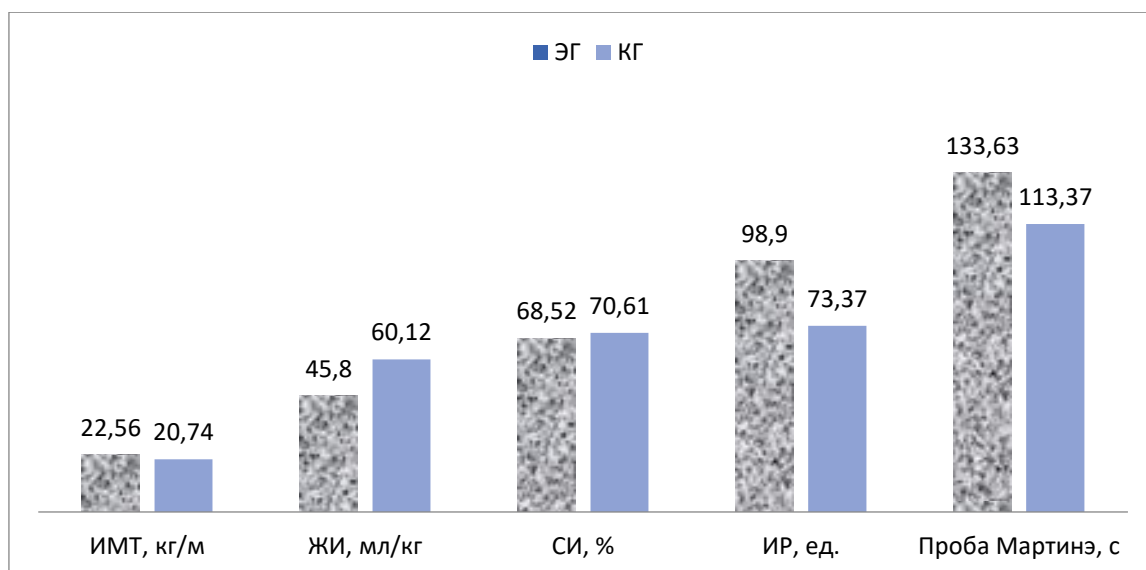


Рис.2 Сравнительный анализ показателей оценки уровня здоровья юношей контрольной и экспериментальной группы (по Г.Л. Апанасенко).

Проведенный анализ данных показал, что девушки и юноши экспериментальной группы имели достоверно более низкие значения жизненного индекса ($47,98 \pm 11,68$ мл/кг – у девушек ЭГ, что соответствует среднему уровню, $45,8 \pm 10,84$ мл/кг – у юношей ЭГ, что соответствует низкому уровню).

Показатель жизненного индекса девушек контрольной группы соответствовал высокому уровню (3 балла при значении $58,03 \pm 12,88$ мл/кг), у юношей контрольной группы значения жизненного индекса соответствовали среднему уровню (1 балл при значении $60,12 \pm 10,77$ мл/кг).

Показатели девушек и юношей экспериментальной группы также достоверно отличаются более высокими значениями индекса массы тела ($21,42 \pm 2,32$ кг/м – у девушек ЭГ, $22,56 \pm 3,25$ кг/м – у юношей ЭГ), индекса Робинсона ($93,59 \pm 18,20$ ед. – у девушек ЭГ, $98,9 \pm 17,78$ ед. – у юношей ЭГ), а также показателем времени

восстановления ЧСС после пробы Мартинэ ($128,33 \pm 30,17$ с – у девушек ЭГ, $133,63 \pm 30,29$ с у юношей ЭГ), по сравнению с аналогичными показателями студентов контрольной группы ($p < 0,05$).

Значения индекса Робинсона студентов контрольной группы соответствовали уровню «выше среднего» (3 балла при значении $73,91 \pm 10,27$ ед. – у девушек КГ, 3 балла при значении $73,37 \pm 9,37$ ед. – у юношей КГ).

Студенты контрольной группы по показателю времени восстановления ЧСС после пробы Мартинэ имели уровень «ниже среднего» ($110,39 \pm 27,70$ с – у девушек ЭГ, $113,37 \pm 27,89$ с у юношей ЭГ), в то время как студенты экспериментальной группы имели низкий уровень данного показателя.

Общая оценка уровня здоровья (по данным экспресс-метода Г.Л. Апанасенко) показала, что по сумме набранных баллов девушки экспериментальной группы имеют уровень здоровья ниже среднего ($3,61 \pm 3,40$ баллов), юноши экспериментальной группы – низкий уровень здоровья ($1,6 \pm 2,70$ баллов). Студенты контрольной группы (как девушки, так и юноши) имели средний уровень здоровья ($8,6 \pm 3,06$ баллов – девушки КГ, $7,84 \pm 2,67$ баллов – юноши КГ).

Рассматривая отдельные компоненты оценки здоровья, также следует отметить, что студенты экспериментальной группы, при уровне здоровья «низкий» и «ниже среднего» имеют средний уровень показателя силового индекса (1 балл при значении $51,39 \pm 9,98$ % – у девушек ЭГ, 1 балл при значении $68,52 \pm 11,42$ % у юношей ЭГ).

Проведенное исследование показало, что учащиеся с внешними фенотипическими стигмами ННСТ имели более низкие функциональные возможности системы внешнего дыхания (по данным значений жизненного индекса), сниженную функциональную способность сердечной мышцы (по данным индекса Робинсона), менее благоприятный тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку (по данным показателя времени восстановления ЧСС после пробы Мартинэ).

Таким образом, полученные данные исследования указывают на необходимость проведения в практике физической культуры и спорта постоянного мониторинга уровня здоровья учащихся с целью выявления имеющихся функциональных нарушений, связанных с особенностями дизэмбриогенеза.

Литература

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
2. Диагностика и лечение наследственных и мультифакториальных нарушений соединительной ткани/ Национальные клинические рекомендации // Мн. – 2014. – 69 с.
3. Дисплазия соединительной ткани в неврологии и педиатрии (клиника, диагностика, лечение). Руководство для врачей / Евтушенко С.К., Лисовский Е.В., Евтушенко О.С. – Донецк: Издатель Заславский А.Ю., 2009. – 372 с.
4. Кадурина, Т.И. Дисплазия соединительной ткани / Т.И. Кадурина, В.Н. Горбунова. – СПб. – 2009. – 704 с.

5. Земцовский, Э.В. Малые аномалии сердца и диспластические фенотипы: Монография / Э.В. Земцовский, Э.Г. Малев. – СПб.: Изд-во «ИВЭСЭП», 2012. – 160 с.
6. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособие / сост. В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. – Минск: БГТУ, 2006. – 44 с.

Оглавление

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	8
Арсланбаева Г.Д., Уйманова И.П.	8
АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОМУ ФОРМАТУ ОБУЧЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ	12
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	12
Бажин А.В., Морошенко Е.В., Мугаллимова Я.М., Габбасова А.И.	12
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА В ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ	19
Бобровик А. П., Сидоров А.Ю., Крутой А.Н.	19
ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОРГАНИЗМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ	23
Бобровик А.П., Крутой А.Н., Сидоров А.Ю.	23
ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ФЕНОТИПИЧЕСКИМИ ПРИЗНАКАМИ СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННОЙ ДИСПЛАЗИИ ...	27
Булыга В.В., Шебеко Л.Л.	27
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАДМИНТОНА	31
КАК БАЗОВОГО ВИДА СПОРТА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ДЛЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ	31
Валеева Г.В.	31
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	36
В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	36
Вершинин К. Е., Уйманова И. П.	36
ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	38
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ...	38
Гавриленко И.А., Блашкевич А.В.	38
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	41
Гудзь Л.Н., Юламанова Г.М., Данилов А.В.	41
СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	46
В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИН	46
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА	46
Даниленко О.С., Тозик О.В.	46
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ	50
ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛЬНЫХ	50
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	50
Дашков С.Ю., Хакин А.Н.	50
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕСТВА	54

Евтеева Е.О., Уйманова И. П.	54
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ	58
Егошина Е.С.Демиденко В. П.Уйманова И. П.	58
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	62
Жаброва Т.А.¹ Шерстнева О. А.	62
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	66
Жаброва Т.А.	66
АКТУАЛЬНОСТЬ СМЕШАННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	70
Задорожная П.Г., Красулина Н. А., Криулина Р. Н.,	70
Маркешина О. С., Смирнова А. П.	70
МАРШРУТ ПО СТЕРЛИТАМАКСКИМ ШИХАНАМ ДЛЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ» ⁷⁵	
Малушко О.А., Кагарманова Я.М.	75
ФАКТОР ТРАВМ СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	80
Каримов В.В.	80
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	83
Каримов В.В.	83
ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ	89
К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	89
Каримов В.В., Рузибоев Ш.Х.	89
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	92
Козырева Е.А., Козырева С.А., Беланов А.Э.	92
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ РАЗНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УМСТВЕННУЮ	96
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	96
Котова Г.В., Пономарева Г.В., Левина Е.А., Девяткин В.Д.	96
ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ	98
Котова Г.В., Пономарева Г.В., Левина Е.А., Девяткин В.Д.	98
ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО– ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО КИБЕРСПОРТУ	100
Красулина Н.А., Греб А.В., Бодылева Е.Р.	100
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ	105

Криулина Р.Н., Греб А.В., Халилова З.Р.,	105
Туголуков А.М., Смирнова А.П.	105
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	110
У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	110
Кунакбаева Э.И., Юламанова Г.М., Евграфова Л.Р.	110
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,	114
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	114
Лапицкая Л. А.	114
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ФУТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	118
Лушников М.С.¹, Девяткин В.Д.¹, Пономарева Г.В.¹, Кудряшов С.В.¹	118
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	120
Лушников М.С.¹, Пономарева Г.В.¹, Самогаев П.И.¹, Девяткин В.Д.¹	120
МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»	123
Малушко О.А.¹	123
РАЗРАБОТКА ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	129
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	129
Маркелова А.В.¹, Бобкина М.В.¹	129
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	132
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ	132
Матвеев С.С.¹	132
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	136
Матеркова К.А., Юламанова Г.М., Кулешов Р.С.	136
ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	140
Моисеева Э.Ф., Юламанова Г.М., Данилов А.В.	140
ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНО–ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО АЭРОБИКЕ	143
Морошенко Е.В., Красулина Н.А., Маркешина О.С.	143
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ	149
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ	149
Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Валеева Е.Д.	149
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	152
Поляков А.Ю.	152
МОДЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	158

И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	158
Прохорова Е.В., Валеева Е.Д., Насибуллина Д.М.	158
ФАКУЛЬТАТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДАРТС И ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЕЕ ВНЕДРЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	161
Роженцев М.А., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р., Кереселидзе А.Ш.	161
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.....	163
Середова М.Н., Бодылева Е.Р., Халилова З.Р.	163
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА).....	168
Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Красулина Н.А., Вахитов Р.Г.	168
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	172
Тозик О.В., Даниленко О.С.	172
СОСТОЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ТИПОВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	177
Торопов В.А., Дудчик В.И., Фока А.В., Ялышев С.Ш.	177
О ПРОБЛЕМЕ ПОНЯТИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА» В СФЕРЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	181
Торопов В.А.¹, Дудчик В.И.¹, Стишак А.А.¹, Соломянко Д.В.¹	181
АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	185
Торопов В.А., Дудчик В.И., Волошин Г.Г., Стишак А.А.	185
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ.....	189
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	189
Торопов В.А., Дудчик В.И., Новоторов Е.Е.¹, Соломянко Д.В.	189
ПОВЫШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.....	193
У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	193
Торопов В.А., Любаков А.А. Дудчик В.И., Стишак А.А.	193
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЦП	197
Трифонов К.А., Евграфова Л.Р.	197
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	201
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	201
Уйманова И. П.	201
МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	204

Уйманова И.П., Карпова О.Л.	204
ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО.....	208
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	208
Федорович Е.А., Яковленко Е. А.	208
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	211
Фетхуллова Н.Х.	211
К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ	216
Фокин Д.С., Юламанова Г.И., Данилов Е.В.	216
НОВЫЕ ПОДХОДЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИН.....	220
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	220
Хаджимамедова В.А., Валеева Е.Д., Прохорова Е.В., Атаманов М.С.	220
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	225
Хисамова А.Н., Уйманова И.П.	225
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ	229
Частоедова А.Ю., Бирюков А.	229
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОФИЦЕРОВ ТАМОЖЕННОГО ИНСТИТУТА	233
Шакирзянова С. Р.	233
РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС.....	236
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ.....	236
Ямилева Р.М., Берчатова-Емелина М.Б., Мацкевич А.В.	236