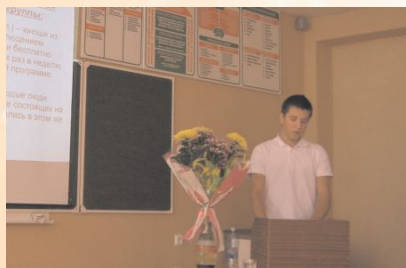




## СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ



## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Челябинск, 15 декабря 2022 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ*

Челябинск  
2022

УДК 796:612  
ББК 75.07

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ : сборник трудов молодых) / отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2022. – 304 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, зав. каф. физиологии Н. П. Петрушкина  
к.п.н., доцент кафедры физиологии Е. В. Звягина  
д.п.н., профессор Е.П.Врублевский  
к.п.н., доцент С.В.Севдалев

В сборнике представлены статьи молодых ученых, отражающие результаты научно–исследовательской работы по направлениям: современные подходы к изучению состояний, возникающих при занятиях физкультурно–оздоровительной, спортивной и рекреационной деятельности, инновационные критерии оценки адаптации к спортивной и физкультурно–оздоровительной деятельности, проблемы оценки функционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного или физкультурно–оздоровительного процесса, эффективность планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов. Изыскания будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско–преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-610-9

© УралГУФК, 2022  
© Коллектив авторов, 2022

## ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Остапович Т.Р.

УО “Полесский государственный университет” г. Пинск, Беларусь.  
научный руководитель — д.м.н., профессор - Кручинский Н. Г.

**Аннотация:** *Статья посвящена морфологическим и функциональным особенностям дыхательной системы у детей дошкольного возраста и влиянию дыхательной гимнастики на организм детей.*

**Ключевые слова:** *здоровье, дыхательная гимнастика, дошкольники*

**Актуальность.** Приоритетной задачей общества и государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения [6, 15]. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях остается актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями является чувствительным барометром социально-экономического развития [12].

**Цель работы:** рассмотреть эффективность применения комплекса средств дыхательной гимнастики как здоровьесберегающей образовательной технологии дошкольников.

**Материалы и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования и обсуждение.** Дети – наиболее уязвимая группа населения. Показатели детской заболеваемости всегда были выше, чем у взрослого населения [11]. Так, А. В. Копыток в своей работе [4] приводит статистику заболеваемости детского населения в 2016 году (доковидный период): зарегистрировано 3 301 039 случаев впервые установленных заболеваний детей в возрасте 0–17 лет, из них 2 875 448 случаев приходилось на возраст 0–14 лет. Всего в течение года регистрировалось 3 907 414 случаев заболеваний, в том числе 3 294 589 – у детей 0–14 лет. Как и в предыдущие годы, в 2016 г. наибольшее число случаев первичной заболеваемости у детей (0–14 лет) приходилось на болезни органов дыхания – 76,0%.

При этом, в структуре первичной заболеваемости в 2016 г. первое ранговое место занимают болезни органов дыхания. На их долю приходится 75,9 % всех болезней. Второе место занимает детский травматизм и отравления – 4,6 %. На третьем месте находятся некоторые инфекционные и паразитарные болезни. Они занимают 3,5 % всей первичной детской заболеваемости. Известно, что дети, в отличие от взрослых, более подвержены заболеваниям бронхов и легких. Причинами этого являются строение дыхательной системы ребенка, в связи с чем уменьшается способность организма детей сопротивляться инфекциям [5].

Особенности органов дыхания детей, отличающих их от взрослых, являются решающими при возникновении заболеваний бронхолегочной системы под влиянием неблагоприятных факторов внешней среды, что лежит в основе высокого процента заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов, легких детей и приводит к снижению резервных возможностей дыхания [8]. Именно из-за этой группы заболеваний у детей насчитывается максимальное количество пропусков занятий [7].

Верхние дыхательные пути у детей значительно уже, чем у взрослых. Ткани органов дыхания нежны, слизистые оболочки, выстилающие дыхательные пути, обильно снабжены кровеносными и лимфатическими сосудами, легко ранимы. Этим объясняется относительно свободное проникновение в дыхательные пути пыли и патогенных микроорганизмов, значительное затруднение дыхания при воспалительных процессах в носу, с возникновением которых дети начинают дышать через рот, чем создаются

еще более благоприятные условия для занесения инфекций, попадания пылевых частиц, токсических веществ, заболеваний бронхитом и воспалением легких [1].

Процессы роста, развитие легких неравномерны и гетерохронны. В возрасте 4–5 лет имеет место их плавное развитие и замедленный рост, а в 5–7 лет расширение бронхиального дерева преобладает над его удлинением. Подобная динамика морфологических преобразований легких на данном этапе онтогенеза проявляется в функциональных характеристиках дыхательной системы. У детей от 5 до 7 лет, когда происходит усиленное расширение бронхиального дерева, наоборот, заметно улучшается проходимость дыхательных путей, а бронхиальное сопротивление значительно снижается. Это связано с преобладанием увеличения диаметра над ростом длины бронхиального дерева [3].

Обилие в детском легком интерстициальной ткани с большим количеством бронхиол также является одной из особенностей органов дыхания, с которыми связаны частые воспалительные процессы в легком.

Использование дыхательных упражнений для повышения функциональных возможностей дыхательной системы, общего оздоровительного воздействия на организм осуществляется с глубокой древности (Миланов, Борисова, 1968, 1971; Шанмугам, 1971; Блохин, Шанмугам, 1973; Udupa et al., 1975; Кучкин, 1991) [10].

Центральным органом дыхательной системы являются легкие, обеспечивающие газообмен внутри организма, в процессе которого первостепенное значение имеет наличие в организме кислорода и углекислого газа. Эмбриологи установили, что углекислого газа клеткам организма человека нужно 6–7%, кислорода – 2%. При образовании в процессе дыхания CO<sub>2</sub> в организме происходит рефлекторное расширение сосудов, улучшается приток крови к органам и тканям, что способствует их лучшему насыщению кислородом. У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, а правильное дыхание является могучим средством оздоровления и профилактики многих болезней.

Ежедневное выполнение упражнений благотворно сказываются на сопротивляемости организма различным заболеваниям, так как в результате активных действий ребенка его надпочечники более интенсивно выделяют противовоспалительные гормоны. Именно поэтому считается, что физические упражнения и дыхательные упражнения способствуют выздоровлению ребенка, а также укрепляют его организм [8].

**Выводы.** Таким образом, в результате предлагаемых специальных тренировок дыхательной мускулатуры у исследуемых значительно возрастают, прежде всего, показатели силы и выносливости инспираторных и экспираторных мышц [10, 12]. Показано, что в результате применения дыхательных упражнений увеличиваются резервный объем вдоха и резервный объем выдоха, общая емкость легких, сила и мощность вдоха и выдоха, максимальная вентиляция легких, коэффициент использования кислорода. Весьма положительная реакция сердечно-сосудистой системы на систематическое использование дыхательных упражнений [2, 8, что приводит к укреплению дыхательной системы и увеличению сопротивляемости детского организма к инфекционным заболеваниям, что в свою очередь, снижает вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

#### **Список использованных источников**

1. Антропова, М. В. Школьная гигиена / М. В. Антропова. – 4-е изд., – М. : Медицина, 1970. – 327 с.
2. Вишнякова, С. В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Вишнякова. – Волгоград, 1999. – 142 с.
3. Зайнеев, М. М. Возрастные особенности реакции кардиореспираторной системы младших школьников на динамическую и изометрическую нагрузки в различные периоды учебного года: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / М. М. Зайнеев. – Казань, 2009. – 207 с.

4. Копыток, А. В. Показатели заболеваемости и первичной инвалидности детского населения Республики Беларусь / А. В. Копыток // *Здоровье для всех: материалы VII Международной научно-практической конференции, УО "Полесский государственный университет", г. Пинск, 18 – 19 мая 2017 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2017. – С. 139-142*

5. Левчик, Е. В. Оценка здоровья детского населения Республики Беларусь / Е. В. Левчик, В. В. Подолькина, Е. П. Живицкая // *Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века : материалы 19-й международной научной конференции, 23–24 мая 2019 г. г. Минск, Республика Беларусь : в 3 ч. / МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ; - Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – Ч. 1. – С. 243-246.*

6. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы / Указ Президента Республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 357.

7. Осипенко Е. В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 216 с.

8. Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей / Е. В. Пантелеева. – М. : Спорт-Человек, 2012. – 160 с.

9. Преображенский Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову / Д. Преображенский. – СПб. : Питер, 2006. – С. 19-82.

10. Солопов И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И. Н. Солопов. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 220 с. 11. Характеристика детского травматизма в Архангельской области / А. М. Вязьмин [и др.] // *Медицинская экология. Экология человека. – 2009. – № 5. – С. 31–34.*

11. Эффективность использования жизненной емкости легких у пловцов различной специализации / А. Г Нарский, С. В. Мельников, Е. П. Врублевский, В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С. 135-139.*

12. *Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects. Yakovlev A.N., Vrublevsky E.P., Stadnik V.I., Kravchenin A.A., Yakovleva M.A., Glushenko N.A. Theory and Practice of Physical Culture. 2020. № 5. С. 57-59.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абилкасенова А.Т., Белова Д.С.</i> ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНООЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	10
<i>Базанов М.А.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	12
<i>Безднина М.С.</i> ПСИХИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ .....	15
<i>Блашкова А.Н., Хряпин Я.Ю.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ .....	17
<i>Василевска В.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА МИНЕРАЛЬНУЮ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ.....	20
<i>Высотина Л.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	23
<i>Гатиятуллина Ф.М.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	26
<i>Гертнер С.В., Борисова Т.В., Латюшин Я.В.</i> К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И МЫШЕЧНЫХ НАГРУЗОК .....	29
<i>Гималов В.А., Михляева В.В., Дыдыкина М.Д.</i> СРАВНЕНИЕ СИЛЫ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ И ДИНАМИКИ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ КИСТИ В АЦИКЛИЧЕСКИХ/ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....	31
<i>Гиниятуллина В.В.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ .....	34
<i>Глытова Т.М.</i> РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	35
<i>Гнездилова А.А.</i> КОРРЕКЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕФЕКТОЛОГА С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	38
<i>Гончарова К.С.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАНЕСЕНИЯ ТАТУИРОВКИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ .....	41
<i>Гончарова О.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРИВАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	45

<i>Горянчева В.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ УШУ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ С ГИПЕРЛОРДОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА.....	47
<i>Грачева А.М., Пономарева А.А.</i> РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ТХЭКВОНДО .....	50
<i>Давыдова А.А.</i> СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....	52
<i>Даниленко Т.А.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ «САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ» ДЛЯ АНАЛИЗА СОСТОЯНИЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА .....	55
<i>Даньковский Н.К.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛИЦ 18-25 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА.....	57
<i>Деева А.К.</i> ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	59
<i>Дерзян В. Е.</i> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ОСНОВЕ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ .....	61
<i>Дронова В.М., Руденко Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	66
<i>Евтягина Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА АДАПТАЦИЮ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ .....	70
<i>Емианова А.Ю.</i> ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ В ЖЕНСКОМ МИНИ-ФУТБОЛЕ.....	72
<i>Журавлева Т.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	75
<i>Захарченко Д.Д.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.....	78
<i>Захарченко О.А.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ .....	81
<i>Звягина Е.В.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ).....	85
<i>Ибрахимов С.У.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ К РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА.....	88



<i>Иванов П.Ю.</i> ОЦЕНКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	91
<i>Игнатушкин Р.Г.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	93
<i>Казарина С.А., Бурмистров А.С.</i> РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО.....	96
<i>Калих И.С.</i> ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (МЕТОДИКА ОРИЕНТАЦИОННОЙ АНКЕТЫ Б. БАССА).....	97
<i>Карасев Е.А., Копытко А.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	100
<i>Кишкевич Н.Г.</i> ЦЕННОСТНЫЕ УСТАНОВКИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ.....	102
<i>Колпакова Е.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ.....	105
<i>Копытко А.В., Карасев Е.А.</i> МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	109
<i>Коршук М.М.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ РОЗЫГРЫША СЕТА В БАДМИНТОНЕ.....	111
<i>Кошкина К.С., Быков Е.В., Чипышев А.В.</i> ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	114
<i>Крюкова О.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	119
<i>Кузьмина В.И., Мочникова И.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.....	122
<i>Кучерюк О.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЗЕРКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА.....	124
<i>Лазаренко Н.Ю.</i> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	127
<i>Лашкевич С.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ФУТБОЛИСТОВ СОГЛАСНО ИХ ИГРОВОГО АМПЛУА.....	131
<i>Лукичева В.В., Заварухина А.Н.</i> МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЦЕНКИ ВОДНО-СОЛЕВОГО ОБМЕНА.....	134
<i>Лю Я</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	137

<i>Макаров И.В.</i> РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ДЗЮДОИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	140
<i>Макаренкова В.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ .....	143
<i>Матвеев А.С., Теляк К.С.</i> ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ПОЛЕССКИЙ Г ОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» О ВЛИЯНИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ .....	147
<i>Меньщикова А.В.</i> ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	150
<i>Метелица А.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОТРЕБНОСТНО- МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ.....	153
<i>Молчанова П.В., Васекин В.И., Геркусов А.С.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	158
<i>Молчанова П.В.</i> ТОНУСНОЕ СОСТОЯНИЕ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ.....	160
<i>Молчанова П.В., Зубрицкая И.В.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ.....	163
<i>Назаренко И.А.</i> ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ НАЧАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТА .....	166
<i>Назаренко Р.О.</i> ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ДВИЖЕНИЙ.....	168
<i>Овчинников Н.В., Натаров Д.А.</i> СТРЕТЧИНГ-СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ.....	171
<i>Орлова С.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОЗДНЕМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.....	174
<i>Остапович Т.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	177
<i>Павленко И.А., Корчагин А.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ В РАМКАХ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	179
<i>Парфианович Е.В.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕМОВ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ.....	183
<i>Парфирьева А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 19-21 ГОДА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	187
<i>Пасько В.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ НА ПАРАМЕТРЫ ГРЕБКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКЕ .....	189

<i>Пермякова Н.Р.</i> ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	193
<i>Петрожак О.Л., Стовба И.Р., Столярова Н.В., Воронцова Е.А.</i> КУЛЬТУРНОЕ ТЕЛО В СВЕТЕ ФЕНОМЕНОЛОГИИ ТЕЛЕСНОСТИ.....	197
<i>Петрова Т.О., Пац Н.В.</i> ИЗМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЙРОСКАКАЛКИ .....	200
<i>Попова О.О.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ СТОПЫ.....	201
<i>Пстыга О.Ю., Пац Н.В.</i> РЕГУЛЯЦИЯ КОРКОВЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ ПРИЕМЕ КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ .....	203
<i>Ржевская А.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	205
<i>Садыкова Т.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА .....	210
<i>Саркисян Е.Б., Иванов Н.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ.....	214
<i>Сафонова А.К.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	217
<i>Севрюгина Э.Н.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ МЕТОДИКОЙ ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ .....	220
<i>Селедевский С.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ХОККЕИСТАМИ В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ.....	222
<i>Серебрянникова О.Ю., Терехова Е.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ «УРАЛГУФК» ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	223
<i>Сиваков Д.В., Сиваков В.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	227
<i>Симонович А.С., Мышкова В.А., Пасовец А.Д.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	229
<i>Слободенюкова А. О., Сабирьянова Е. С.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА В ПОЗДНИЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....	235
<i>Стасевич Д.Д., Пац Н.В.</i> НАРУШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ПОВЫШЕНИИ КСЕНОБИОТИКОВ В ОРГАНИЗМЕ МОЛОДЕЖИ.....	238

<i>Степанькова А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ НА КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ .....	239
<i>Татарина К.К., Ковригин В.Е., Проломова М.В.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ИГРОКОВ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК ПО БАСКЕТБОЛУ .....	243
<i>Терехина Е.С., Бредихина А.Ю.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ .....	245
<i>Тышковец Д.А.</i> ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	248
<i>Ульянов С.В., Сергеев Н.Ф.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ ЗРИТЕЛЬНОМ УТОМЛЕНИИ У СТУДЕНТОВ .....	251
<i>Федорова Т.А.</i> УЧЕТ АНАТОМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРОЕНИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	255
<i>Филиппский А.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТЗАЛЕ .....	258
<i>Хорошко С.А., Азимок О.П., Минковская З.Г.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	261
<i>Хорошко С.А.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ УО «ГОМГМУ».....	264
<i>Черненко П.С.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В КОНТЕКСТЕ ОВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ .....	268
<i>Шаламова Л. Р.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ДОРСОПАТИЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА «SPIN LINE» .....	274
<i>Шеломенцева Д.Д.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	277
<i>Юстус А.Б.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ .....	281
<i>Яппарова Д.О.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЭ .....	284

<i>Kozyreva Yu.V., Komleva E.V.</i> A MODERN VIEW ON THE PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF THE ORIENTAL TECHNOLOGIES EFFECTIVENESS IN THE HEALTH PRESERVATION SYSTEM (literature review).....	287
<i>Latyushin N.Ya., Zvyagina E.V.</i> RELEVANT POSSIBILITIES OF A REMOTE FORMAT USE FOR ATHLETES' FITNESS AND HEALTH PARAMETERS ASSESSING AND MONITORING.....	292
<i>Simonova N.A., Rucska A.</i> ADOLESCENTS' ENGAGED IN MASCULINE SPORTS (ICE HOCKEY) AGGRESSION LEVEL .....	295
<i>Fishbein P; Shayke Hocler; Ayelet Dunsky, D'yakova Inna</i> ADAPTIVE CLIMBING INCLUSION IN THE REHABILITATION PROGRAM FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS .....	298