

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

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых*

15 декабря 2022 года

Челябинск 2022

УДК 796:612  
ББК 75.07  
П 78

Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции молодых ученых (15 декабря 2022 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2022. – 164 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой физиологии Н.П. Петрушкина

к.п.н., доцент Е.В. Звягина

д.п.н., профессор Е.П. Врублевский

к.п.н., доцент, С.В. Севдалев

В сборнике представлены материалы международной научно-практической (on-line) конференции 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. Материалы будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-609-3

© УралГУФК, 2022

© Коллектив авторов, 2022

## ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дронова В.М. Руденко Н.В.

УО «Полесский Государственный университет», Республика Беларусь, г. Пинск.

Научный руководитель – доктор педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Кузнецова Е.Т.

**Актуальность.** Данной темы подтверждается тем, что в настоящее время развитие детей в школьном возрасте на занятиях физической культуры не совсем соответствует их физическим возможностям, в большинстве случаев детей обучают меньшему, чем они могли бы овладеть на самом деле.

**Цель исследования** – провести анализ литературных источников рассмотреть общие закономерности построения занятий по физической культуре детей младшего школьного возраста.

**Материалы и методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма, которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата. Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

**Выводы.** Знание возрастных особенностей и периодов наиболее благоприятного влияния на физические качества детей является фундаментальной основой для работы с детьми, а также в свою очередь, характеризует преподавателя, как высококвалифицированного работника.

### **Список использованных источников**

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431с.*
2. Бишаева, А.А. *Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.*
3. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 464 с.*

4. Джумасейдов, Д. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста / Д. Джумасейдов, Н. В. Минина // *Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]*. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 25-28. – Библиогр.: с. 28 (4 назв.).
5. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Н. Землянская. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 507 с.
6. Кузнецова, Е.Т. Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой / Е.Т. Кузнецова, Н.В. Коляда // *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогічний університет; гол. ред. С.Г. Кушнірюк. - Бердянськ : БДПУ, 2021. - С. 35-39.*
7. Неменков, Л. С. Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста / Л. С. Неменков // *Здоровье для всех : материалы четвертой Международной научно-практической конференции, г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г. / редкол. К. К. Шебеко [и др.]*. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – Ч. 2. – С. 75–77.
8. Хомицевич, Д.И. Вальгусная деформация стоп у детей / Д.И. Хомицевич // *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогічний університет; гол. ред. С.Г. Кушнірюк. - Бердянськ : БДПУ, 2021. - С. 115-121.*
9. Эффективность использования жизненной емкости легких у пловцов различной специализации / А.Г. Нарскин, С.В. Мельников, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - No 2 (132). - С. 135-139.*
10. Yakovlev A.N., Vrublevskiy E.P., Stadnik V.I., Kravchenin A.A., Yakovleva M.A., Glushenko N.A. Perception of future in physical education and sports process: Problems and prospects. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* 2020. 1. 98–100.
11. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся / Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В., Козырева Ю.В. / *Монография / Челябинск, 2018.*
12. Петрушкина Н.П. Влияние морфофункционального статуса спортсменов пубертатного возраста на возникновение спортивных травм / Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Симонова Н.А. // *Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С. 38-40.*
13. Petrushkina N.P. Role of morphofunctional status of adolescent athletes in injury production / Petrushkina N.P., Kolomietz O.I., Simonova N.A., Kolupaev V.A. // *Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 5. С. 12.*
14. Щелканова Ю.В. Динамика показателей заболеваемости младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Щелканова Ю.В., Петрушкина Н.П. // *Вестник Уральской медицинской академической науки. 2014. № 3 (49). С. 182-183.*
15. Петрушкина Н.П. Эффективность занятий физической культурой в группе первоклассников, имеющих высокий риск развития дизадаптационных нарушений / Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В. // *В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. XXII региональная научно-методическая конференция с международным участием. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2012. С. 158-159.*

## Актуальность исследования

Данной теме подтверждается тем, что в настоящее время развитие детей в школьном возрасте на занятиях физической культуры не совсем соответствует их физическим возможностям, в большинстве случаев детей обучают меньшему, чем они могли бы овладеть на самом деле.

С учетом нынешней ситуации, когда спортивные результаты постоянно повышают свою планку, в свете максимального учета индивидуальных и возрастных особенностей, при взаимодействии грамотного построения занятий, которые увеличивают эффективность развития физических качеств в несколько раз, возрастает необходимость в качественном и квалифицированном педагогическом составе, который позволит: учитывать возрастные особенности физического развития детей; увеличить развитие потенциальных возможностей с одной стороны, и не позволит упущению и неправильному развитию одаренных и физически способных детей с другой стороны.

## Результаты исследования

- Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходит преобразование генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции.
- Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определенным комплексом взаимосвязанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразным запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.
- В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др.; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата.
- Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния.

## Цель исследования

Провести анализ литературных источников  
рассмотреть общие закономерности  
построения занятий по физической культуре  
детей младшего школьного возраста.

## Особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). С переходом, от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития физических качеств (скоростных и координационных, качества длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

## Заключение

Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся :

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 –3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 –11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Таким образом, этап младшего школьного возраста характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Знание возрастных особенностей и периодов наиболее благоприятного влияния на физические качества детей является фундаментальной основой для работы с детьми, а также в свою очередь, характеризует преподавателя, как высококвалифицированного работника.

Рассмотрен программный материал учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для I –IV классов и особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

## СОДЕРЖАНИЕ

Антонова А.С. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА САМООЦЕНКУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ УРАЛГУФК.....	10
Бабурчик А.С. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ВО ВРЕМЯ УЧЁБЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ ОЦЕНКИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ .....	11
Блашкова А.Н., Хряпин Я.Ю., Климанова Т.Г. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЦИКЛИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	13
Богонец К.С. ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ ИЗ НЕСПОРТИВНЫХ ВУЗОВ .....	15
Борисова С.Д. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ЭМОЦИЙ У СПОРТИВНЫХ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ.....	17
Борисова Т.В., Гертнер С.В., Латышин Я.В. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА.....	21
Бушуева М.Е. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УРАЛГУФК ПО МЕТОДИКЕ А. УЭССМАНА И Д. РИКСОМА САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ.....	22
Гиниятуллина В.В. УРОВЕНЬ ТЕКУЩЕГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	24
Глытова Т.М. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	26
Гнездилова А.А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕФЕКТОЛОГА С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	28
Даниленко Т.А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	30

Дронова В.М. Руденко Н.В. ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	31
Захарченко Д.Д. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ .....	35
Захарченко О.А. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК.....	40
Иванов П.Ю., Сабирьянова Е.С ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ .....	42
Игнатушкин Р.Г. ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	45
Ишмухаметова Ж.И. ОЦЕНКА НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УРАЛГУФК ПО МЕТОДИКЕ В.А. ДОСКИНА .....	50
Кавардина Л. В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ПО ШКАЛЕ ОЦЕНКИ ЗНАЧИМОСТИ ЭМОЦИЙ .....	52
Казарина С.А., Бурмистров А.С., Швец Г.В. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ .....	55
Калих И.С. ПОКАЗАТЕЛИ ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ («ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ» Б. БАССА) .....	56
Карасев Е.А., Копытко А.В. РОЛЬ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	59
Копытко А.В., Карасев Е.А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.....	61
Коршук М.М. ДИНАМИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РОЗЫГРЫШЕЙ В БАДМИНТОНЕ .....	63
Лашкевич С.В., Амельченко А.Д. ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА.....	67

Макаров И.В. РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ДЗЮДОИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	70
Матвеюк А.С., Теляк К.С. ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ .....	73
Мельников М.А. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК ПО ТЕСТУ ЛЕОНАГРАДА-ШМИШЕКА - ХАРАКТИРИОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦЕНТУАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ .....	76
Молчанова П.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦАХ СПОРТСМЕНОВ КОПЬЕМАТЕЛЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ.....	79
Молчанова П.В., Зубрицкая И.В. ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЮНЫХ МАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	81
Назаренко И.А. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЧАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТА .....	85
Назаренко Р.О. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ КИНЕТИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ ФАЗЫ РАЗБЕГА НА СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ ...	89
Остапович Т.Р. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	93
Пасько В.В. ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ГРЕБКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКЕ В ЗАВИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ .....	97
Пермякова Н.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ МИНУТКИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО .....	102
Пещеров В.А. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДИКЕ ГАНСА И СИБИЛЛЫ АЙЗЕНК .....	104
Пивень Е.С. ИННОВАЦИОННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ ВИБРОПЛАТФОРМЫ «ГАЛИЛЕО» У ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	105

Сакута А.С., Пац Н.В. ДИНАМИКА КОРКОВЫХ ПРОЦЕССОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД .....	107
Сахаров М.Е. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ.....	108
Севрюгина Э.Н. ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ (ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ) .....	111
Седов М.Е. АДАПТАЦИЯ К СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ МЕХАНОТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ .....	113
Симонович А.С., Мышковец В.А., Пасовец А.Д. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В БЕЛАРУСИ .....	116
Слизевич Ю.О. ОРГАНИЗАЦИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ .....	118
Снежко Е.И.; Елькина Я.В.; Полозова В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УРАЛГУФК ПО ИССЛЕДОВАНИЯМ МНОГОФАКТОРНОГО ЛИЧНОСТНОГО ТЕСТА ММРІ .....	119
Степанькова А.А. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ.....	122
Туманова А.С. ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПО ШКАЛЕ ДЕПРЕССИИ Т.И. БАЛАШОВОЙ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА УРАЛГУФК.....	126
Тышковец Д.А. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	127
Филипский А.Ю. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТЗАЛЕ .....	129
Фролова В.О. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УРАЛГУФК ПО ИССЛЕДОВАНИЯМ МЕТОДИКИ «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» М. РОКИЧ .....	132
Халилова Л.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НАСТРОЕНИЕ, АСТЕНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И СОСТОЯНИЕ ЭЙФОРИИ СТУДЕНТА.....	134

Хорошко С.А., Азимок О.П., Минковская З.Г. ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	138
Хорошко С.А ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ УО «ГОМГМУ».....	142
Черненко П.С. ОСОБЕННОСТИ ОВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ ДЕТЬМИ 3-6 ЛЕТ .....	146
Юнь М.С. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ 3 КУРСА УРАЛГУФК ПО МЕТОДИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИИ .....	148
Яппарова Д.О. ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЭ .....	149
Kozyreva Yu.V.Komleva E. V. PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF THE ORIENTAL TECHNOLOGIES EFFECTIVENESS IN THE HEALTH PRESERVATION SYSTEM (literature review) .....	153
Pavel Fishbein; Shayke Hocler; Ayelet Dunsky, D'yakova Inna THE REHABILITATION PROGRAM ADAPTIVE CLIMBING INCLUSION FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	157
Simonova N.A., Rucska A. GENDER ANALYSIS OF ADOLESCENTS' ENGAGED IN MASCULINE SPORTS (ICE HOCKEY) AGGRESSION LEVEL...	160