

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 «ГТУ им. Ф. Скорины»,
канд. пед. наук, доцент *Е. В. Осипенко*;
преп. каф. ТиМ ФК, магистр пед. наук, руководитель студ.
НИЛ «Старт» УО «ГТУ 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

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ СИЛОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

С.В. Лашкевич

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Беларусь*

Е.П. Врублевский

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Беларусь*

Зеленогурский университет, г. Зеленая Гура, Польша

Аннотация. В статье рассмотрено влияние выполненной силовой нагрузки на рост скоростных способностей футболистов. Тренировочный процесс состоял из 24 тренировочных занятий, которые носили специфический характер и были направлены на развитие силовых и скоростно-силовых возможностей футболистов, что в свою очередь позитивно сказалось на росте скоростных способностей игроков.

Ключевые слова: футбол, амплуа, нагрузка, скорость, игроки, техника.

Введение. Футбол - вид спорта, который включает в себя проявления всех качеств. Достижение высоких спортивных результатов в футболе, зависит от многих факторов, которые напрямую влияют на реализацию игроков в соревновательной деятельности [3, 4, 6]. К ним можно отнести антропометрические данные, физические качества, физиологические (вегетативные функции), психологические (типологические особенности) процессы восстановления и т.д. [5, 7, 10]. Игрокам также необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 9, 11, 12].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [4, 5, 6, 9, 11]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [3, 5, 6, 7, 12].

Цель исследования. Разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов.

Материалы и методы исследования. Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив» г. Гомель. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport, которая позволяет определить скорость игрока с точностью до 0,1 км/ч.

Результаты исследования и обсуждение. Тренировочный процесс состоял из 5 микроциклов (1 цикл включал 5 тренировочных занятий, следующие циклы состояли из 13 тренировочных занятий в каждом микроцикле). В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Первый микроцикл носил подводящий (втягивающий) характер и в конце данного блока было проведено первое тестирование.

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о том, что уровень подготовленности групп вначале эксперимента находится почти на одном уровне. Так, например, футболисты контрольной группы смогли пробежать отрезок в 10 метров, в среднем, за $2,11 \pm 0,07$ с. Дистанцию в 30 метров они преодолели за 4,22 с. Результат в челночном беге 7х50 метром составил $63,5 \pm 2,17$ с. При этом они могли развить максимальную скорость в $30,03 \pm 2,45$ км/ч в тестировании.

Таблица 1

Показатели контрольных упражнений футболистов в начале эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7х50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	$2,11 \pm 0,07$	$4,22 \pm 0,09$	$63,5 \pm 2,17$	$30,03 \pm 2,45$
Экспериментальная	$2,09 \pm 0,03$	$4,25 \pm 0,06$	$63,2 \pm 2,08$	$29,57 \pm 2,95$

Экспериментальная группа показала вначале эксперимента схожие результаты. В беге на 10 метров они продемонстрировали результат $2,09 \pm 0,03$ с.

Тридцатиметровый отрезок был преодолен, в среднем, за $4,25 \pm 0,06$ с. Дистанцию челночного бега (7х50 м) игроки экспериментальной группы смогли преодолеть за $63,2 \pm 2,08$ с. Максимальная скорость в испытании составила $29,57$ км/ч.

Первый цикл был акцентирован на устранение ошибок в структуре движений силовых заданий, ознакомление с упражнениями, выполнение их в упрощенных условиях. Экспериментальная группа выполняла данную нагрузку отдельно от контрольной группы.

Тренировочный процесс для экспериментальной группы состоял из двух занятий силового характера в недельном цикле. Нагрузка контрольной

ной группы состояла из одного тренировочного занятия в данном цикле. Первый был направлен на развитие силовых и скоростно-силовых качеств и был однотипным для обеих групп. Он включал в себя следующие упражнения:

1. Жим штанги на наклонной скамье (80% от максимального веса, 3 подхода по 10 раз)
2. Выпады с гантелями (гантели весом 12,5 кг, 3 подхода по 12 раз)
3. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты под угол 90 градусов, выполнение подъема туловища (3 подхода по 30 раз)
4. Тяга верхнего блока (40 кг, 3 подхода по 10 раз)
5. Присед (90% от максимума, акцент на медленное опускание и быстрый подъем 3 подхода по 10 раз)
6. Подъем W-образной грифа (25 кг, 3 подхода по 10 раз)
7. Восхождение на тумбу (восхождение на тумбу высотой 50см с внешним отягощением 30 кг, 3 подхода по 12 раз)
8. Становая тяга (50 кг, 3 подхода по 10 раз)
9. «Разножка» (40 кг, 3 подхода по 10 раз)
10. Выпрыгивание вверх с внешним отягощением (32 кг, 3 подхода по 8 повторений).

Вторая тренировка носила в себе тонизирующий характер, которую выполняла только экспериментальная группа и включала в себя следующие упражнения:

1. Присед (50% от максимального вес, 3 подхода по 12 раз)
2. Жим штанги (50% от максимального вес, 3 подхода по 12 раз)
3. Поднимание корпуса, лежа на фитболе (3 подхода по 25 повторению)
4. Подъем на носки (вставания на икроножные мышцы) (3 подхода 25 повторений)
5. Жим штанги (сидя) (50% от максимального веса, 3 подхода по 10 повторений)
6. Сгибание-разгибание рук с гантелей (3 подхода по 10 повторений)
7. «Французский» жим (3 подхода по 8 повторений)
8. Подтягивания (3 подхода по 15 повторений)
9. Выпады с гантелями (9 кг, 3 подхода по 12 раз)

В таком режиме команда работала три месяца и после этого, было проведено повторное тестирование (таблица 2). Из полученных данных видно, что игроки экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем их одноклубники из контрольной группы.

Так, игроки контрольной группы пробежали дистанцию в 30 метров за $4,11 \pm 0,07$ с. Отрезок в 10 метров смогли пробежать за $1,89 \pm 0,09$ с. На преодоление челночного бега 7х50 м игроки затратили $60,9 \pm 2,09$ с. Максимальная скорость при этом составила 31,9 км/ч.

Таблица 2

Показатели контрольных упражнений футболистов после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7х50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	1,89±0,09	4,11±0,07	60,9±2,09	31,9±2,24
Экспериментальная	1,81±0,08	4,01±0,12	60,0±2,15	32,73±2,83

Игроки экспериментальной группы в беге на 30 метров пробежали данный отрезок за 4,01±0,12 с. Дистанцию в 10 метром они преодолели за 1,81±0,08 с. В челночном беге (7х50 м) игроки данной группы улучшили свой показатель на 3,2 с, что составило 60,0 с. Максимальная скорость в тестировании составила 32,73 км/ч.

Заключение. Из показанных результатов видно, что проделанная работа с использованием силовых упражнений, положительно сказалась на развитии скоростных качествах игроков. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента силовых способностей, что в свою очередь положительно сказывается на скоростных возможностях.

Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

Литература

1. *Анпилогов И.Е.* Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. *Антонова Е.А.* Методика скоростно-силовой подготовки прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – С. 37-41.
3. *Врублевский Е.П.* В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
4. *Губа В.П.* Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.И. Скрипко, А.Л. Стула. – М.:Спорт, 2016. – 167с.
5. *Гусинец Е.В.* Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П., Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5

(87). – С. 30-34.

6. *Костюкевич В.М.* Теоретико-методичні основи контролю у фізично-му вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Е.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. – 218 с.

7. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий / С.В. Лашкевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 17-19.

8. *Маслаков В.М.* Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 170 с.

9. *Мирзоев О.М.* Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

10. *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.

11. *Селуянов В.Н.* Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТ и К", 2012. – 160 с.

12. *Vrublevskiy E.P.* Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics / E.P. Vrublevskiy, S.V. Sevdalev, S.V. Lashkevich, A.S. Gerkusov // Physical education of student. – 2019. – № 6. – P. 269-275.

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 ТРХ В ФИТНЕС – ТРЕНИРОВКАХ

Е.А. Двурекова, В.А. Чеботарева.....	179
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ С КОМПРЕССИОННЫМ ПЕРЕЛОМОВ 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 ВОЛЕЙБОЛИСТОК 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. Нарский.....	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