



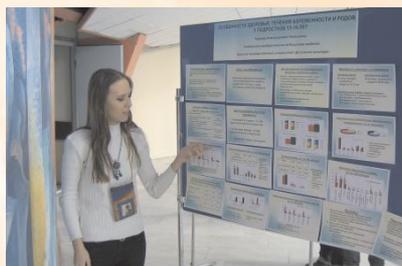
СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ



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

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО «ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» О ВЛИЯНИИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

*Матвеюк А.С., Теляк К.С.
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Пинск
Научный руководитель – к.м.н., доцент Маринич В.В.*

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы по информированности студентов УО «Полесский государственный университет» о влиянии скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему.*

Ключевые слова: студенты, скандинавская ходьба, сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка

Актуальность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ. Беларусь находится на шестом месте по количеству страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Наши соседи Украина и Россия на 2 и 9 месте соответственно [1]. В Республике Беларусь на 100 тысяч лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ежегодно умирает 342 человека.

Сердечно-сосудистые заболевания включают в себя заболевания сердца и кровеносных сосудов к ним относятся такие заболевания как:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги.

Люди, которые занимаются различными физическими упражнениями, получают положительный эффект, к примеру, у них нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность [4-7].

В виде профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в нашей работе хотим выявить скандинавская ходьба. Проведя опрос студентов Полесского государственного университета, хотим выявить, насколько популярны скандинавской ходьбой, и вообще знают ли студенты что это такое [1].

Скандинавская ходьба - ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Стоит отметить, что скандинавская ходьба является более молодой, чем терренкур. Занятия скандинавской ходьбой стали популярны в 1990 – ых годах. Скандинавская ходьба положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, на опорно-двигательный аппарат. Что еще примечательно, скандинавская ходьба не имеет никаких противопоказаний [2, 3, 8].

Цель исследования: изучить влияние скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему.

Метод исследования. Анкетирование студентов УО «Полесский государственный университет» о наличии знаний о влиянии скандинавской ходьбы на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Всего в нашем исследовании приняло участие 341 человек: 155 студентов факультета экономики и финансов, 43 биотехнологического факультета, 86 человек инженерного факультета и 57 студентов факультета организации здорового образа жизни. Нами была разработана анкета.

Результаты исследования. Проанализировав нашу анкету нами было выявлено, что в анкетировании приняли студенты всех курсов: студенты 1 курса (40,8%), студенты 2 курса (25,80%), студенты 3 курса (20,2%), студенты 4 курса (11,7%) и преподаватели университета – 1,5%.

Возраст анкетированных варьировался от 17 до 64 лет.

Исходя из анкеты, мы выявили что 67,2% не курят.

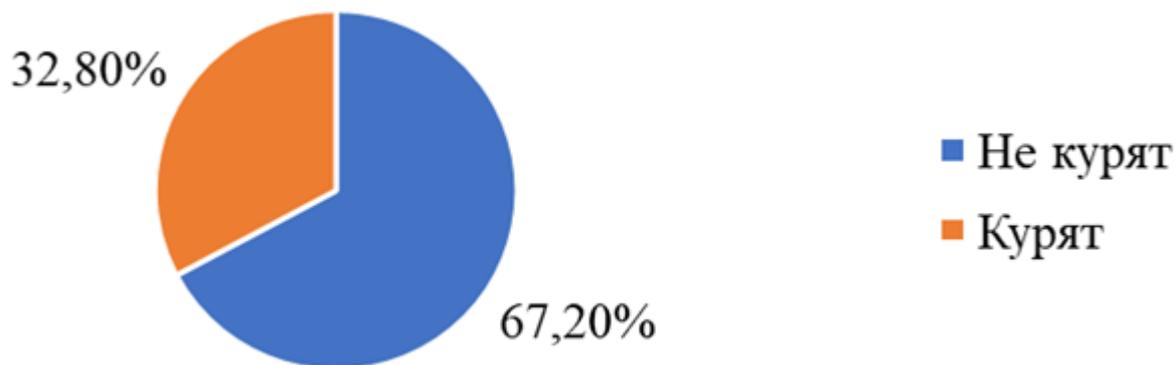
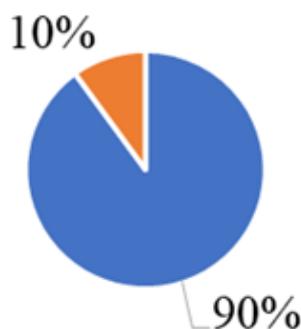


Рисунок 1. Отношение студентов к здоровому образу жизни.

На наш вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом» 90% респондентов дали положительный ответ; 10% респондентов ответили, что им не позволяет здоровье.



- Занимаются физической культурой и спортом
- Не занимаются физической культурой и спортом

Рисунок 2. Выявление отношения респондентов к физической культуре и спорту

Нами было выявлено, что 50% респондентов занимается 3 раза в неделю физическими упражнениями, 30% респондентов 2 раза в неделю, 10% занимается 4 раза в неделю и 10% - раз в неделю

Еще в ходе анкетирования мы выявили, что самый популярный вид спорта у респондентов возраста является плавание, около 60% опрошиваемых лиц посещают бассейн. Основными мотивами у респондентов занятиями физической культурой являются: 60% им нравится быть активными и заниматься спортом, 20% занятия помогают найти друзей, 20% физическая культура делает здоровыми их.

Мы выявили, что 84,2% респондентов знают, что такое скандинавская ходьба, 15,8% понятия не имеют что это такое и хотят быть развиты в этом вопросе. Студенты факультета организации здорового образа жизни отлично знают, что такое скандинавская ходьба, лечебные свойства скандинавской ходьбы. Так же 60% студентов ФЭиФ знают, что такое скандинавская ходьба, но не уверены в знании лечебных свойств о скандинавской ходьбе. Так же опрошенные студенты инженерного факультета (52.2%) не знают о лечебных свойствах скандинавской ходьбы. И 38.2% анкетлируемых хотели бы, чтобы у нас в университете появились занятия скандинавской ходьбой, в виде самоотработки физической культуры.

Заключение. Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы, практически никто из студентов не занимался скандинавской ходьбой. Стоит отметить, что, 52,2% не знает о лечебных свойствах скандинавской ходьбы на здоровье человека. Незнание студентами скандинавскую ходьбу, является проблемой. Для решения данной проблемы, целесообразно проведение конференции, на которой специалисты смогут проинформировать студентов о данной теме.

Список использованных источников

1. Иванова, Л.А. *Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений* / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. - 2014. - № 6 (25). - С. 33.

2. Коркин, Е.В. *Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза* / Е.В. Коркин, О.Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 1. - С. 51-53.

3. Кузнецова, Ю.В. *Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп* / Ю.В. Кузнецова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ (под общ. ред. О. В. Юречко). - 2015. - С. 211-215.

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

5. Скидан, А.А. *Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста* / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 3. - С. 37-43

6. Севдалев, С.В. *Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин* / С.В. Севдалев, А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. - 2020. - Т. 20. - № 51. - С. 69-76.

7. *Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом* / А.А. Скидан [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). - С. 164-169.

8. Яковлев, А.Н. *Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов* / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.С. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. научных статей. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. - С. 224-228.

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>Макаренко В.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ	143
<i>Матвейук 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 МЕТАТЕЛЬНОЙ 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., Стомба 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