



МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
(on-line) КОНФЕРЕНЦИИ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ 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

**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

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Матвейюк А.С., Теляк К.С.

Полесский государственный университет, Республика Беларусь, г. Пинск

Научный руководитель – кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации и спортивной медицины
Маринич В.В.

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].

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

Материалы и методы 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.

Анализ научно-методической литературы, метод математической статистики и анкетирование.

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.

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

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

Выводы. 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. Так же, проведя наше исследование, сделав выводы, можно сказать, что незнание студентов скандинавскую ходьбу, является проблемой. А для решения данной проблемы, я предлагаю сделать конференции, которые смогут проинформировать студентов об 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. - № S1. - 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.

9. Схема "модель мониторинга состояния здоровья студентов вузов физической культуры в условиях влияния умственных и физических нагрузок" / Макунина О.И., Быков Е.В., Коваленко А.Н., Звягина Е.В., Харина И.Ф., Коломиец О.И., Петрушкина Н.П. // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.

10. Петрушкина Н.П. Морфофункциональный статус студентов призывного возраста из социально неблагополучных семей / Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Быков В.Е., Жуковская Е.В. // В сборнике: Научные исследования в сфере физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации: опыт и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 95-летию Тиграна Тиграновича Джемгарова (1921-1980). Под редакцией А.Г. Щурова, О.Г. Румба, А.А. Горелова. 2017. С. 185-191.

11. Симонова Н.А. Заболеваемость студентов-первокурсников как показатель адаптации к обучению в высших учебных заведениях / Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. // В сборнике: Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. 2018. С. 186-189.

Цель исследования

Изучить влияние скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему.

Актуальность исследования

- 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.
- 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.

В виде профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в нашей работе хотим выявить скандинавская ходьба.

А также, проведя опрос студентов Полесского государственного университета, хотим выявить, насколько популярны скандинавской ходьбой, и вообще знают ли студенты что это такое .

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 системы, на опорно-двигательный аппарат. Что еще примечательно, скандинавская ходьба не имеет никаких противопоказаний .

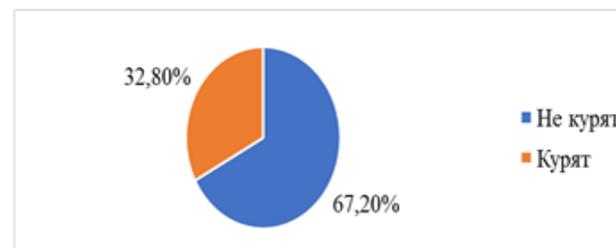
Люди, которые занимаются скандинавской ходьбой получают положительный эффект, к примеру у них нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность.

Выявление отношения респондентов к физической культуре и спорту



Результаты исследования

Отношение студентов к здоровому образу жизни



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.

Так же, проведя наше исследование, сделав выводы, можно сказать, что незнание студентов скандинавскую ходьбу, является проблемой. А для решения данной проблемы, я предлагаю сделать конференции, которые смогут проинформировать студентов об данной теме.

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 Dunskey, 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