

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ

II Международной научно-практической конференции

г. Витебск, 16 мая 2024 г.

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-204-1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2024

Учреждение образования
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ II Международной научно-практической конференции

(г. Витебск, 16 мая 2024 г.)

Витебск
ВГАВМ
2024

УДК 796(063)

ББК 75

*Материалы рекомендованы к опубликованию редакционной коллегией
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»*

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

Гавриченко Н.И. – ректор академии (*председатель*);

Белко А.А. – проректор по научной работе (*зам. председателя*);

Федотов Д.Н. – проректор по воспитательной работе;

Кабанов Ю.М. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;

Колошкина В.А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Гичевский А.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (*ответственный секретарь*);

Алисейко Е.А. – заведующий редакционно-издательским отделом.

Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] материалы II Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 мая 2024 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2024. — Режим доступа : <http://www.vsavm.by>. Свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.

В сборник включены работы специалистов в области физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава и студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь, Российской Федерации, Китайской Народной Республики.

УДК 796(063)

ББК 75

ISBN 978-985-591-204-1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2024

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Макарова Л.С.

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

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Возникать травмы могут по разным причинам в зависимости от вида спорта. Это могут быть столкновения в игровых дисциплинах, прямые удары в борцовских видах спорта, перегрузки суставов и мышц в гимнастике, конькобежном и велоспорте. Причиной разрывов сухожилий становятся скользящие удары, внезапное перенапряжение мышцы и их излишнее растяжение.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменом чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного, голеностопного и локтевого. Отдельное место занимают травмы позвоночника. Во всех этих случаях показана гирудотерапия. Несомненно, чем быстрее приставлены пиявки около травмированного и поврежденного участка, тем благоприятнее исход и быстрее происходит выздоровление. В течение первых суток после постановки пиявки исчезает боль, снимается отек, восстанавливается функция сустава. Лечебное действие гирудотерапии определяется свойствами секрета слюнных желез пиявок. Установлено, что в секрете, кроме гирудина (ингибитора фермента тромбина), содержится целый ряд других биологически активных соединений. Наличием этих соединений и объясняется лечебное воздействие секрета слюнных желез медицинских пиявок на организм человека: антикоагулирующее, противотромботическое, тромболитическое, противовоспалительное, иммуностимулирующее, бактериостатическое, болеутоляющее. Слюна пиявки, проникая в травмированную ткань, разжижает изменившуюся кровь, не позволяет ей свернуться, а значит, облегчает рассасывание гематомы. Во время курса гирудотерапии улучшается микроциркуляция травмированного участка, благодаря чему быстрее происходит восстановление поврежденных тканей.

Курс лечения медикаментозными методами продолжается, как правило, не менее 4 недель. При применении пиявок сроки лечения, а главное – реабилитации, сокращаются

вдвое. Биохимический состав слюнных желез пиявок не является допингом, что позволяет широко использовать при различных травмах в большом спорте. Пиявки при травмах помогают сократить время реабилитации и повысить качество жизни пациента. Лечение данным способом рекомендовано при наличии следующих проблем: синяки и гематомы; переломы и трещины в кости; повреждение хрящей, связок и нервов; растяжения; рубцы; ушибы и т.п.

Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее пройдет период реабилитации. Гирудотерапия легко переносится пациентами. Однако, как и любое другое медицинское вмешательство, она имеет ряд противопоказаний. К таковым относятся: болезни крови; прием некоторых лекарственных препаратов; период беременности; детский возраст.

Данный способ реабилитации может выступать в комплексе с медикаментозной терапией или как самостоятельное средство.

Гирудотерапия – метод, основанный на использовании живых медицинских пиявок (*Hirudo medicinalis*) в лечебных целях. Может быть использован как основной метод или дополнительный в комплексе с другими методами лечения заболевания. Гирудотерапия основным методом может быть использована в следующих случаях: при легком течении заболеваний; как средство восстановительного лечения (реабилитации) для повышения эффективности комплексной терапии заболевания; как метод первичной или вторичной профилактики заболеваний.

«Где пиявка ставится - там и лекари славятся» - говорили (говаривали) раньше на Руси.

Гирудотерапия – это инновационный, эффективный и безопасный метод лечения, который может помочь в борьбе с различными заболеваниями. В Беларуси почти во всех санаториях есть возможности лечения пиявками. Например, в санатории "Ружанский" вы сможете познакомиться с этой терапией ближе и получить лечение от опытных специалистов.

Ради полного понимания доктор объясняет, что в случае с гирудотерапией работают три основных фактора. Первый – это рефлекторный. Суть его в том, что пиявка прокусывает кожу в биологически активных точках, действуя по принципу иглоукалывания. Второй – механический – после укуса из ранки под воздействием впрыскиваемого в кровь гирудина продолжает сочиться лимфа, а это хорошая очистка организма. И самый главный фактор – биологический: в слюне пиявок содержится огромное количество биологически активных веществ, которые поступают в организм человека и оказывают лечебный эффект: противовоспалительный, обезболивающий, разжижающий кровь и так далее... Врач санатория - Анна Шпадарук, рефлексотерапевт с немалым стажем, гирудотерапии обучилась дополнительно. Курсы переподготовки специалистов прошла в Белорусской медицинской академии последипломного образования. Постигала теорию в связке с практикой. К ней за помощью обращаются как клиенты санатория, так и спортсмены.

В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком - это занятия спортом и физкультурой.

Литература.

- 1. Шумихина, А.Г. Гирудотерапия – кладовая здоровья / А.Г. Шумихина // Старт в науке. – 2020. – № 3. С.35-37.*
- 2. Розенфельд, Л. Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, С. А. Батрымбетова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 4. – С. 38–39.*
- 3. Адалсон, К.В. Здоровый образ жизни и физическая культура/К.В. Адалсон, А.С. Чесноков. М.: Физкультура и спорт, 2014. –236 с.*

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ №1	5
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	
Алексейчик В.Н., Боева С.Ф., Жайворонко К.Н., Смольникова В.И. ЭКСКУРСИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ПРОФЕССИЯМ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	5
Аникин А.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	8
Власов Н.В. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК В 10-11 КЛАССАХ	10
Демичев А.В., Золотова М.Ю. РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАДАНИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	13
Елецкий С.Н. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	15
Забело В.С., Новицкая А.И., Новицкий П.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ	19
Ковачева И.А. ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	21
Козлова Т.В. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	24
Колошкина В.А., Дударева И.М., Шелешкова Т.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙЕНГАР ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	27
Левинская А.С., Рютина В.М., Перова Г.М. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	29
Осипова И.С. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ	32
Перова Г.М. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	34
Потоцкий П.С., Харкевич М.В., Сазоник В.В. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫЕ СО СТУДЕНТАМИ	36
Романов И.В., Маслак С.А., Колошкина В.А., Иванова В.П. СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ	37

Рютина В.М., Перова Г.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	40
Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ОСНОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА	42
Сак Ю.В., Городилин С.К., Юраго О.Л. ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ	45
Стальмах А.В., Ткачёнок А.С., Обухова К.А., Пальвинский Е.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	47
Теплоухов А.П. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)	50
Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ	52
Строк А.Н., Сак Ю.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВОЕННО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	55
Сучков А.К. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ГУМАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	57
Сучков А.К., Мартынова Е.И. ЛИЧНОСТНАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	59
Кабанов Ю.М., Колошкина В.А. Гулидин П.К., Венскович Д.А., Трущенко В.В. ГИРЯ СПОРТИВНАЯ ЭРГНОМИЧНАЯ	61
Харкевич М.В., Потоцкий П.С. ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	63
Чернышева Е.Н. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВОЗРАСТНЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ	64
Шкирьянов Д.Э. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»	67
Щуко В.М. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И СТАНОВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ МОЛОДЕЖИ	70

СЕКЦИЯ №2	73
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	
Глачаева С.Е. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	73
Городилин С.К., Сак Ю.В., Войгишкин В.Л. ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	75
Дзюбалов А.В. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	78
Меркулова И.В., Турманидзе А.В. ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	80
Микуцкая О. В., Храмова Т. А. КИБЕРСПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ФИНАНСОВЫЙ АСПЕКТ	83
Попова М.В. СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК	86
Романов И.В., Ковалевский А.Б., Лаппо В.А., Белей В.В., Большаков Л.В., Иванова В.П. РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	89
Саханчук К.Р., Кузмицкая А.Н., Юраго О.Л. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ	91
Сидоров В.В. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	93
Юраго О.Л., Сак Ю.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ	96
СЕКЦИЯ №3	98
ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Аляксеенка А.А., Серабракоў А.І. ПСИХОЛАГА-ПЕДАГАГІЧНЫЯ АСПЕКТЫ ФІЗІЧНАГА Выхавання	98
Валько О.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО– ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	101
Гичевский А.В. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ XXI СТОЛЕТИЯ	102

Дзюбалов А.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	105
Егорова П.Д., Золотова М.Ю. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	108
Першина Е.П., Глачаева С.Е. ТРЕКЕРЫ ПРИВЫЧЕК КАК ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫРАБОТКИ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	111
Сидоров В.В. АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ	113
Юрченко М.В., Глачаева С.Е. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ У УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ	115
СЕКЦИЯ №4	118
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	
Галлер В.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	118
Галлер В.Н. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	120
Гулидин П.К. ПОКАЗАТЕЛИ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	122
Додонова Е.А. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ	124
Дударева И.М., Колошкина В. А., Шелешкова Т.А. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	127
Зезюлин Ф.М. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ	129
Золотова М.Ю. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «КРОССФИТ» В ВУЗЕ	131
Лихоманов И.С., Новицкий П.И. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ К ОБУЧЕНИЮ АТАКУЮЩИМ ПРОХОДАМ В НОГИ	133
Недосеков Ю.В. РОЛЬ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ	136
Недосеков Ю.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	138

Чайченко Д.А., Чайченко М.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕСПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	141
Шамшурин И.И. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВКАХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	144
СЕКЦИЯ №5 РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ	147
Валько О.В. «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ» КАК ОТДЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ	147
Макарова Л.С. РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ	148
Серёгина В.А., Лякишев М.В. БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	150
Цымбалюк Е.А., Прицев В.А. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ	152
Чернышева Е.Н. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАВЕРШИВШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ	155
СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ	158
Аббасова М.Т., Мурзалиев И.Дж. ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ	158
Аввакумова В.В., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	160
Алексеев Я.В., Гичевский А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА	161
Андреевская А.А., Лосева Д.А., Колошкина В.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ	165
Бакун И.В., Шеверновский В.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	166
Балалаева Э.В., Слободзян Г.В., Гичевский А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	168
Бодрикова А.Д., Дударева И.М. ВЛИЯНИЕ КАРДИОНАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТУ МОЗГА	170
Брановицкая В.В., Галлер В.Н. НЕОБХОДИМО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ	172
Васильева А.А., Недосеков Ю.В. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	174

Войцех Д.В., Мартынова Е.И. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	176
Вурганова А.А., Васильев А.В., Тишутин Н.А. ОЦЕНКА ВЫСОТЫ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА У СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ	178
Герт А.Л., Гичевский А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	180
Головач К.С., Шеверновский В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	182
Голуб В.С., Кутовская М.А., Писчик И.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ	183
Горячев Д.С., Шеверновский В.В. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	186
Гурин В.М., Васильев А.А. ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	188
Дударева Е.Ю., Мартынова Е.И. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	190
Железнякова М.И., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	192
Иванов Н.А., Петровский А.И., Писчик И.И. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ	194
Кармов А.С., Казимиров Е.П. АГРОЭКОТУРИЗМ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ТУРИЗМА	196
Кизино Р.Я., Шеверновский В.В. КИБЕРСПОРТ	198
Косенков А.Ю., Дударева И.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	200
Кручинин Е.А., Казимиров Е.П. СПОРТ НА БЛАГО РАЗВИТИЯ И МИРА	203
Литвинов А.В., Казимиров Е.П. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ФОРМЫ, ВИДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ	207
Лихачёва А.А., Гичевский А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО ВГАВМ	208
Лобачева А.С., Щуко В.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	212

Лукьянцев А.Д., Колошкина В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	214
Михедов И.С., Шеверновский В.В. ОСНОВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	217
Муравинская В.И., Кудрявин Н.Е. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	219
Мышковец Д.С., Валько О.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	222
Овчинникова А.О., Венскович Д.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ НАДКОЛЕННИКА	224
Петренко А.В., Юраго О.Л. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	226
Петрушенко Я. М., Тонкоблатова И.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ	227
Питоленко И. Г., Васильев А.А. ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	228
Приход Д.В., Тонкоблатова И.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	231
Протащик П.И., Колошкина В.А. НАБОР МАССЫ ТЕЛА В СПОРТЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	233
Рачицкая Е.В. Васильев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	234
Рощинский М.Д., Рощинская Я.И., Колошкина В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ	237
Сайидкулов М.М., Мурзалиев И.Дж. ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ «ЦИКОРИЙ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ	239
Селюкова А.В., Недосеков Ю.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	241
Сень Р.Р., Васильев А.А. ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ И ПОДХОДОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	244
Симакович А.А., Храмова Т.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА	245
Скуман Д.Е., Шеверновский В.В. ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ	247

Смолякова Е.А., Недосеков Ю.В. ВЕРХОВАЯ ЕЗДА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	249
Союнова Е.Д., Мартынова Е.И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ	251
Терешкова Е.Д., Довгун Н.В., Валько О.В. СПОРТ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ	253
Терещенко В.А., Щуко В.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕТЕРИНАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА	254
Тюхай Д.В., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН	256
Цвигун К.И., Тонкоблатова И.В. ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БЕЛАРУСИ И В ГЕРМАНИИ	258
Шашкова П.А., Шадринцева О.А., Гичевский А.В. СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ	260
Шевцова А.В., Шеверновский В.В. ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	262
Шепель М.И., Сидоров В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	264
Шилько А.А., Сучков А.К. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	266
Явош А.С., Дешко П.С., Тонкоблатова И.В. РАЗЛИЧИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БЕЛАРУСИ И В США	269
Яскевич А.В., Гулидин П.К. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СКАЛОЛАЗОВ	271
Игнатова Т.А. РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	274
Нao li, Medvetskaya N.M. RESEARCH ON STRATEGIES FOR INTERNATIONAL PROMOTION OF CHINESE MARTIAL ARTS	277