

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ

12–13 декабря 2019 г.

Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2020

*Деривативное электронное издание
на основе печатного издания:*

Физическая культура, спорт,
здоровый образ жизни в XXI веке
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – 216 с. : ил.

ISBN 978-985-568-633-1

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова 12–13 декабря 2019 г.

УДК 796

ББК 75

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., Могилев / Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Сист. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 98 и выше, Adobe Acrobat Reader, CD-Rom, мышь. – Загл. с экрана. – 2 экз.

212022, г. Могилев
ул. Космонавтов, 1
тел.: 8-0222-28-31-51
e-mail: alexpzn@mail.ru
<http://www.msu.by>

ISBN 978-985-580-640-9
(электронное издание)

- © Коллектив авторов, 2020
- © Оформление.
МГУ имени А. А. Кулешова, 2020
- © МГУ имени А. А. Кулешова,
электронное издание, 2020

2. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет, 2009. – 255 с.
3. Шумихина, И. И. Особенности variability сердечного ритма и центральной гемодинамики у юных футболистов под влиянием тренировочного процесса: автореф. ... канд. биол. наук. / И. И. Шумихина. – Киров, 2005. – 19 с.

УДК 796.01 : 612

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ г. ИЖЕВСКА

И. И. Шумихина, И. Ю. Сандалов
(УдГУ, ИФКиС, Ижевск, Россия)

В статье показано, что физическое развитие исследуемых сотрудников органов внутренних дел находится в пределах возрастной нормы. Уровень физической подготовленности в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности, ниже среднего, в тесте на выносливость – средний. Результаты сосредоточенности внимания на высоком уровне, наблюдательности на уровне выше среднего, объема слуховой и зрительной памяти соответствуют высокому уровню, скорости переключения внимания – высокие, уровня тревожности – на среднем уровне.

Одним из важнейших факторов профессиональной подготовки сотрудников различных подразделений органов внутренних дел является высокий уровень их функциональной подготовленности, обеспечивающей надлежащее выполнение служебных обязанностей. Развитие российской государственности предъявляет повышенные требования к деятельности различных служб органов внутренних дел. Связанные с этим процессы происходят в условиях, когда возникают различные угрозы обществу со стороны организованной преступности. Современные требования предусматривают подготовку специалистов, способных быстро и квалифицированно выполнять оперативные задачи. Современные способы борьбы с преступностью требуют от сотрудников высокого профессионально мастерства, составной частью которого является физическая подготовленность [1; 2]. Важную роль при этом играет профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается педагогический процесс направленного использования форм, средств и методов физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающий формирование необходимого арсенала двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование

физических и психических качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия [3; 4].

Цель исследования. Изучить оценку профессионально-прикладной физической и психической подготовленности сотрудников органов внутренних дел г. Ижевска.

Нами проводились исследования 21 сотрудника органов внутренних дел г. Ижевска в возрасте от 21 до 40 лет.

По общепринятой методике нами измерялись длина тела, масса тела, кистевая динамометрия мышц кисти и сила мышц спины. Тестирование уровня физической подготовленности осуществлялось по Приказу МВД России № 412 от 29 июня 1996г. «Наставление по физической подготовке».

Психологические тесты, характеризующие психическое состояние и свойства личности рекомендованы Приказом МВД России от 26.06.2000 № 690 «Об утверждении Положения о порядке организации психологического обеспечения сотрудников ОВД Российской Федерации».

Опросник РЕН Айзенка используется для выявления уровня нейротизма. Опросник Тейлора уровень тревожности. Каждый пункт заносится на отдельную карточку.

В результате тестирования физического развития выявлено, что средний возраст сотрудников МВД равен $26,1 \pm 1,3$ года, длина тела колеблется от 164 см до 185 см, при среднем весе $69,9 \pm 1,3$ кг.

Сила мышц спины у сотрудников МВД, определяемая с помощью станового динамометра равна в среднем $157,4 \pm 5,3$ кг, что можно оценить как ниже среднего развития мышц спины. Средний и выше среднего результат силы мышц спины отмечается у 11 человек (68%), ниже среднего – у 8 человек (32%).

Сила мышц кисти в среднем равна $44,5 \pm 1,4$ кг, что оценивается как низкий уровень развития мышц кисти. Средний и выше среднего результат отмечается у 10 человек (53%), ниже среднего – у 9 человек (47%).

Средний результат в челночном беге 10×10 м у испытуемых равен $25,3 \pm 0,1$ сек, что соответствует оценке «хорошо». Со средним и выше среднего результатом пробежали дистанцию челночного бега 13 человек (59,1%), с результатом хуже среднего – 9 человек (40,9%).

Результат в беге на 1000 м у сотрудников органов внутренних дел в среднем составляет $3,4 \pm 0,1$ мин, что соответствует оценке «хорошо». Со средним и выше среднего преодолели дистанцию 11 человек (50%), хуже среднего показали результат 10 человек (50%).

Средний результат в тесте подтягивание на высокой перекладине, характеризующий силу мышц верхнего плечевого пояса, составляет $13,6 \pm 0,4$ раз, что соответствует оценке «удовлетворительно». Результат теста подъем туловища за 20 сек у сотрудников МВД в среднем составляет $14,3 \pm 0,5$ раз, что также соответствует оценке «удовлетворительно».

Для определения уровня развития специальных физических качеств сотрудников органов внутренних дел, учитывая тот факт, что при выполнении профессиональных задач они всегда находятся в экстремальных ситуациях, нами использовались тесты бросок передняя подножка за 60 с и самозащита без оружия. Выявлено, что в тесте «количество бросков передняя подножка за 60 с» средние показатели составляют $14,6 \pm 0,4$ раз, выше среднего результата выполнили 52,4% сотрудников и ниже среднего 47,6%.

Анализ данных, полученных при оценке в контрольном упражнении «самозащита без оружия», свидетельствует о том, что техническая подготовка в среднем составляет $4,3 \pm 0,1$ балла.

Психологическая диагностика состояния сотрудников МВД оценивалась по факторам: сосредоточенности внимания, восприятия и переработки информации. При изучении сосредоточенности внимания оценивается три показателя: скорость, точность и продуктивность. Так, средняя скорость у исследуемых сотрудников при проведении данного теста равна $153,2 \pm 8,6$ усл.ед., что соответствует высокому уровню скорости. Со средним и выше среднего результатом скорости тест прошли 13 человек (51,9%), ниже среднего – 9 человек (40,9%). Уровень точности выполнения теста равен $81,7 \pm 4,2$ усл.ед., что соответствует среднему уровню. Со средним и высоким уровнем точности тест прошли 11 человек (50%), с низким – 11 человек (50%). Продуктивность внимания соответствует высокому уровню и средний результат равен $120,7 \pm 6,6$ усл.ед.

Объем памяти определялся путем предъявления испытуемому 12 слов. Для определения объема слуховой памяти исследуемый на слух запоминает, для определения зрительной – читает слова. На запоминание и воспроизведение дается по 1 минуте. Средний объем слуховой памяти равен $86,4 \pm 2,2\%$, что соответствует оценке «отлично». Средний

объем зрительной памяти равен $85,1 \pm 2,6\%$, что также соответствует оценке «отлично».

Скорость переключения внимания (СПВ) определялась по таблице Шульце – Платонова. Средний результат в данном тесте равен $81,4 \pm 7$ усл.ед., что соответствует оценке «хорошо». Низкий уровень переключения внимания отмечается у 9 человек (40,9%), у остальных 11 человек (51,9%) уровень переключения внимания высокий.

Для оценки психоэмоционального статуса используется критерий эмоционального состояния – уровень тревожности, определяемый по опроснику Тейлора. Результаты по тесту Тейлора у тестируемых сотрудников в среднем составил $9,6 \pm 1,3$ единиц, что соответствует оценке «хорошо». Низкий уровень тревожности (оценка отлично) отмечается у 8 человек (36,4%), средний уровень тревожности отмечается у 6 человек (27,2%) и высокий уровень тревожности выявлен у 8 человек (36,4%).

Средний результат в тесте Айзенка, используемый для выявления нейротизма, составил $30,9 \pm 6,3$ единиц, что соответствует оценке «удовлетворительно». Считается, что эмоционально стабилен испытуемый при показателе 12 и меньше. Такой результат в данном тесте показали 10 человек (46,5%), у остальных 11 человек (54,5%) результат теста Айзенка больше 12 единиц, что свидетельствует о нейротизме.

Таким образом, при изучении физического развития, профессионально-прикладной физической и психической подготовленности сотрудников органов внутренних дел нами выявлено, что физическое развитие исследуемых находится в пределах возрастных норм. Уровень физической подготовленности в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности, ниже среднего, в тесте на выносливость – средний. Результаты психического состояния испытуемых следующие: сосредоточенность внимания на высоком уровне, наблюдательность оценивается на оценку «хорошо», объем слуховой и зрительной памяти соответствует оценке «отлично», скорость переключения внимания высокая, низкий уровень тревожности отмечается у 8 человек (36,4%), средний уровень тревожности отмечается у 6 человек (27,2%) и высокий уровень тревожности выявлен у 8 человек (36,4%), эмоциональная стабильность выявлена у 10 человек (45,5%), у 12 человек (54,5%) результат теста Айзенка больше 12 единиц, что свидетельствует о нейротизме.

Учитывая полученные результаты, необходимо сконцентрировать внимание на развитии профессионально важных физических качеств и

целенаправленном формировании профессионально-прикладной физической подготовленности, так как они определяют состояние готовности, обеспечивающее эффективность действий по задержанию, умение вести единоборство и устанавливать контроль над правонарушителем.

Список использованной литературы

1. Ананкин, Д. А. Профессионально-прикладная направленность занятий по физической подготовке как средство активизации обучения / Д. А. Ананкин, О. А. Козлятников // Деятельность сотрудников органов внутренних дел в различных условиях: сб. науч. трудов. – Волгоград : ВА МВД России, 2007. – С. 37 – 42.
2. Волков, А. А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников ОВД в период первоначального обучения : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Волков : Тула, 1999. – 20 с.
3. Грачев, В. А. Управление профессиональной подготовкой сотрудников ОВД на основе исследования закономерностей их физической работоспособности: дис. ... канд. тех. наук / В. А. Грачев. – Академия ГПС МВД РФ. – Москва, 2001. – 219 с.
4. Ященко, Ю. Г. Педагогические особенности физической подготовки сотрудников подразделений криминальной милиции МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Г. Ященко. – Москва : 2005. – 18 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Богатырева А. Э.</i> УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ	3
<i>Григорович Н. П.</i> СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
<i>Захарина Е. А., Апайчев А. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ПРИОРИТЕТОВ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	9
<i>Марченко О. А.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	12
<i>Писаренко В. Ф., Самуйлов Д. Н.</i> РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	16
<i>Савицкая О. В., Мискевич Т. В., Старовойтова Т. Е.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ	19
<i>Юраго О. Л., Тонкоблатова И. В., Храмова Т. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ.....	21
<i>Языкова Д. Л., Неменков Л. С.</i> ПУТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....	25

СЕКЦИЯ 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

<i>Антипенко А. А., Борисов О. Л., Захаров И. А.</i> ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК.....	28
<i>Галайчук Т. В.</i> МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ПО В. П. ВОЙТЕНКО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАБЛИЧНОГО ПРОЦЕССОРА MSX EXCEL.....	30

<i>Галиновский С. П., Шутов В. В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	33
<i>Грабовская Е. Ю.</i> УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	36
<i>Гуштурова И. В.</i> АНАЛИЗ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 15-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	39
<i>Костючик И. Ю.</i> ПАРАМЕТРЫ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ	42
<i>Лапко Д. Р.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЛИЦ С СОСУДИСТЫМ ТИПОМ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ РАЗНОЙ МОЩНОСТИ.....	46
<i>Мартусевич Н. О., Выговская А. И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ВОСПРИЯТИЕ БОЛИ, ВЫЗВАННОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛАМИ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ	48
<i>Симанович Х. Н., Борисов О. Л.</i> ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА	51
<i>Соколовская Л. Н., Кондратенкова Е. А., Адамов П. С.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И АНКЕТИРОВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	53
<i>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Савицкая О. В.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА МГУ имени А. А. КУЛЕШОВА ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА.....	56
<i>Ульянов О. И.</i> МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРАХ	59
<i>Шумихина И. И.</i> ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	60
<i>Шумихина И. И., Сандалов И. Ю.</i> ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ г. ИЖЕВСКА	64

С Е К Ц И Я 3

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Аляксеенка А. А., Вянсковіч Д. А.</i> ПСИХАЛАГІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ВАЛЕЙБАЛІСТАЎ У ПАДРЫХТОЎЧЫ ПЕРЫЯД.....	69
--	----

<i>Букас И. А., Решетовский А. М.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТУРКМЕНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ	72
<i>Володько К. В.</i> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	74
<i>Домбровский В. И., Милашук Н. С.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	77
<i>Елсаков И. В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	80
<i>Есенкова И. А., Володькова Л. В.</i> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	83
<i>Загревский В. И.</i> ОСОБЕННОСТИ СИНТЕЗА УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ЕСТЕСТВОЗНАНИИ И В БИОМЕХАНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА	86
<i>Клочков А. В., Ткачева Е. А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	89
<i>Кожуленко И. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ	92
<i>Копылова Е. А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭТИКА ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	94
<i>Кучерова А. В.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА ОСНОВАНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ	98
<i>Кучерова А. А., Кучеров Ю. Ю.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ, ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ, СТЕПЕНИ ВРАБАТЫВАЕМОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	101
<i>Лашук А. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕБОВАНИЙ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	103
<i>Леутко В. К., Куксов В. С.</i> РАЗВИТИЕ “СТАРТОВОЙ” СИЛЫ В ПРИСЕДАНИИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	107
<i>Литенков Н. И.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	110

<i>Лукьянов А. В., Гулевич А. В., Костюкович Т. П.</i> КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ	113
<i>Мазько С. Г., Панасюк Н. Б.</i> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ БАДМИНТОНИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ.....	115
<i>Максимович В. А., Кулешов В. И.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	118
<i>Машицкий И. В.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СТАБИЛЬНОСТИ ПОДАЧ ВЕДУЩИХ ТЕННИСИСТОВ МИРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	120
<i>Неменков Л. С., Лукашкова И. Л.</i> АНАЛИЗ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ТАКТИКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	124
<i>Неменков Л. С., Языкова Д. Л.</i> ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ...	127
<i>Овчинко А. Ю.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	130
<i>Павлюченко Е. А.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	133
<i>Полякова Т. Д.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ХХІ ВЕКЕ.....	136
<i>Решетовский А. М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ПРОФИЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ).....	141
<i>Сак Ю. В., Лисовский С. Т., Бернатович И. Ф.</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО- СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА	144
<i>Сачковская В. В., Давыдов В. Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИХ КОНСТИТУЦИИ	146
<i>Сурков С. А., Шаров А. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ-ПЛОВЦОВ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПЛАВАНИИ	148
<i>Титова Е. П.</i> ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ.....	152

<i>Ткачева Е. А., Шутков В. В.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ	154
<i>Трущенко В. В., Лосев В. А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ	157
<i>Трущенко В. В., Лосев В. А., Колошкина В. А.</i> СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ХРОНИКИ РАЗВИТИЯ	160

СЕКЦИЯ 4
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Гаврилик М. В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	162
<i>Глуценко Н. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 6–7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ УКРАИНСКОЙ ШКОЛЫ	165
<i>Гриб П. В., Кривицкая Л. Э., Панова Е. В.</i> АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ	168
<i>Гулевич А. В., Лукьянов А. В., Гейченко Л. М.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ	171
<i>Дедулевич М. Н., Шутков В. В.</i> УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	175
<i>Дятлов В. Ю.</i> ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЛАЧНЫХ СЕРВИСОВ G SUITE FOR EDUCATION В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	178
<i>Иванова И. В.</i> О ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	181
<i>Иванов В. Г., Хомук Н. В.</i> СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	184
<i>Кондрашков А. И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	186
<i>Кравченко А. А.</i> СКВОЗНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	189

<i>Лавиук Д. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA В БИОМЕХАНИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	192
<i>Панасюк Н. Б., Мазько С. Г.</i> ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	195
<i>Угликов С. А.</i> К ВОПРОСАМ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	198
<i>Фатин С. Б.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СЛИЯНИЯ В ЕДИНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
<i>Чиркова Ю. С.</i> ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ КАК НОВАЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 6–7 КЛАССОВ	204
<i>Шахов Е. А.</i> ЭВОЛЮЦИЯ СОЗДАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А. А. КУЛЕШОВА	206