

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

АНАЛИЗ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 15-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

И. В. Гуштурова

(УдГУ, ИФКиС, Ижевск, Россия)

Рациональное питание чрезвычайно необходимо для правильного развития организма юного спортсмена и его спортивной работоспособности. Однако этот вопрос иногда ускользает из поля внимания тренера. Показано, что питание юных лыжников 15-16 лет с. Сюмси не всегда сбалансировано и соответствует возрастным нормам.

В последнее время одной из важных проблем является проблема правильного питания у спортсменов – школьников. Повышенные физические нагрузки предъявляют повышенные требования к обеспечению организма юных спортсменов энергией и питательными веществами. Полноценное (в количественном и качественном отношении) питание детей является обязательным условием для их нормального развития и играет важную роль в повышении спортивной работоспособности.

Несмотря на высокую значимость фактора питания для адаптации организма детей к физическим нагрузкам и определяющего влияния питания на спортивный результат, в доступной нам литературе мы не обнаружили работ, посвященных систематическому наблюдению и гигиенической оценке суточного рациона питания юных спортсменов – лыжников 15-16 лет Удмуртской республики в условиях тренировочных сборов.

Целью работы явилось изучение и гигиеническая оценка макро- и микронутриентного состава пищевого рациона юных лыжников 15-16 лет с. Сюмси в условиях тренировочного процесса. Мы также проанализировали и дали сравнительный анализ структуры питания юных лыжников при самостоятельном питании (тренировочный сбор в с. Сюмси) и при организованном питании (в условиях учебно-тренировочного сбора в с. Орловское).

В течении 2 месяцев мы изучали рацион питания у юных лыжников 15-16 лет с. Сюмси Удмуртской республики. При анализе пищевого рациона школьников нами учитывалось: энергетическая ценность пищевого рациона, макронутриентный состав (белки, жиры, углеводы), микронутриентный состав (основные витамины – В1, Е, С, А) и основ-

ные минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Для исключения случайных величин и определения типичного для каждого ребенка рациона питания, питание каждого школьника-спортсмена нами исследовалось ежедневно в течение недели, что позволило нам вычислить средние, типичные для каждого ребенка показатели состава пищевого рациона за неделю.

На первом этапе исследования нами в течение месяца исследовалось питание юных лыжников в условиях тренировочного сбора в с. Сюмси (дети питались самостоятельно). По нашим данным, энергетическая ценность рациона питания юных лыжников составила $2354,91 \pm 63,79$ ккал, что в среднем на 545,09 калорий ниже возрастной нормы. Таким образом, калорийность питания юных лыжников недостаточна (таблица).

**Энергетическая ценность, макро- и микронутриентный состав
пищевого рациона лыжников 15-16 лет с. Сюмси**

	ккал	Макронутриенты			Микронутриенты				
		Б,г	Ж,г	У,г	А,мкг	С,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг
С	$2354,9 \pm 63,7$	$62,8 \pm 1,9$	$72,62 \pm 3,6$	$304,5 \pm 8,1$	$4,02 \pm 0,1$	$71,36 \pm 3,45$	$9,12 \pm 0,28$	$539,1 \pm 19,9$	$814,45 \pm 9,13$
О	$3257,5 \pm 17,8$	$119,2 \pm 5,9$	$122,0 \pm 8,0$	$464,9 \pm 31,0$	$39,9 \pm 1,5$	$227,6 \pm 45,3$	$21,7 \pm 1,3$	$1033,9 \pm 186,2$	$1956,8 \pm 86,6$

С – учебно-тренировочный сбор с. Сюмси, О – учебно-тренировочный сбор с. Орловское.

Вызвал тревогу также макронутриентный состав пищевого рациона у юных лыжников. Каждому из изученных нами школьников не хватает в рационе питания содержания белков, жиров и углеводов. Так, среднее содержание белков в рационе сюзинских лыжников составило $62,89 \pm 1,94$ г (отклонение от нормы достигало 41,2%), среднее содержание жиров – $72,62 \pm 1,36$ г (отклонение от гигиенической нормы – 28,8%), среднее содержание углеводов – $304,52 \pm 8,19$ г (отклонение – 24,8%). Таким образом, пищевой рацион юных лыжников по основным макронутриентам не достаточен.

При анализе микронутриентного состава пищевого рациона сюзинских лыжников было выявлено небольшое снижение содержания витамина В1 (среднее содержание витамина В1 составило $1,48 \pm 0,05$ мг отклонение – 1,3%) и существенное снижение содержания витамина С ($71,36 \pm 3,45$ мг, отклонение – 20,7%). Также нами выявлен большой недостаток жирорастворимых витаминов. Среднее содержание витамина А составило $4,02 \pm 0,14$ мкг (отклонение 66,5%), среднее содержание ви-

тамина Е составило $9,12 \pm 0,28$ мг (отклонение 39,1%). Таким образом, витаминный рацион не сбалансирован, особенно по жирорастворимым витаминам.

При анализе минерального состава пищевого рациона Сюзинских лыжников было выявлено снижение содержания Ca – $539,17 \pm 19,95$ мг (отклонение 55,1%), содержания P – $814,45 \pm 9,13$ мг (отклонение – 54,7%), а также незначительное снижение содержания Mg – $295,54 \pm 2,99$ мг (отклонение – 1,48%), содержания Fe – $11,09 \pm 0,33$ мг, отклонение (2,6%). По нашим данным, минеральный состав питания лыжников также не сбалансирован.

Таким образом, мы видим, что в течение тренировочного сбора в с. Сюси рацион питания юных лыжников не соответствует гигиеническим нормам. Энергетическая ценность пищевого рациона снижена. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (С, Е, А) и основных минералов (кальций, фосфор, магний, железо) в рационе питания юных лыжников также ниже возрастной нормы.

На втором этапе, в течение месяца, мы изучили рацион питания юных лыжников в условиях тренировочного сбора в с. Орловское. При анализе данных рациона питания мы выявили, что лыжники в условиях сбора в Орловском лагере питались значительно лучше. Питание юных лыжников было организовано, поэтому не удивительно, что рацион питания юных лыжников в условиях сбора в с. Орловском во всех компонентах существенно изменился в лучшую сторону. Возросла энергетическая ценность, улучшился макро- и микронутриентный состав пищевого рациона. Потребление основных компонентов рациона при организованном питании юных лыжников находилось в пределах физиолого-гигиенической нормы или даже превышало ее по некоторым компонентам.

Выводы:

1. Выявлено, что энергетическая ценность пищевого рациона у подростков при неорганизованном питании не соответствует возрастной норме в 100% случаев. Все исследуемые нами сюзинские школьники имеют недостаточную калорийность пищевого рациона.

2. Органический, витаминный и минеральный состав пищевого рациона при неорганизованном питании у детей с. Сюси существенно нарушен. Все подростки испытывают дефицит белков, жиров и углеводов, основных витаминов (А, В₁, С и Е) и минералов (Са, Р, Mg и Fe) в пищевом рационе.

3. При организованном питании в условиях сбора в Орловском лагере лыжники питались значительно лучше. Повысилась энергетическая ценность, улучшился макро- и микронутриентный состав. Потребление основных компонентов рациона при организованном питании юных лыжников находилось в пределах физиолого-гигиенической нормы или даже превышало ее по некоторым компонентам.

Список использованной литературы

1. Карелин, А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А. О. Карелин. – СПб. : Диля, 2011. – 256 с.
2. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – Москва : ФиС, 2005. – 384 с.
3. Полиевский, С. А. Перспективы обеспечения безопасности питания спортсменов-олимпийцев / С. А. Полиевский, В. М. Глиенко, Т. П. Газина // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. – Сочи, 2011. – С. 81–89.
4. Полынский, Ю. В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации / Ю. В. Полынский // Вестник спортивной науки, 2011. – С. 30–35.
5. Никитюк, Д. Б. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов: пособие / Д. Б. Никитюк, Ю. В. Мирошникова [и др.]. – Москва : ФиС, 2017. – 135 с.

УДК 796.012.412.7

ПАРАМЕТРЫ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ

И. Ю. Костючик

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В ходе обследования были проведены измерения показателей на стабиллографической платформе триатлонистов и пловцов. Выявлены различия в показателях кинестетической чувствительности представителей циклических видов спорта. Определена роль зрительного анализатора при удержании ортоградной позы спортсменов. Обработка и анализ результатов осуществлялся методом математической статистики.

Введение. Возможность полной реализации своего таланта является приоритетом в любой сфере человеческой жизнедеятельности.

В современных условиях спортивной деятельности предъявляются высокие требования к технике двигательных действий, реализация которых происходит в сложных условиях статодинамической устойчивости тела спортсмена. Необходимо демонстрировать совершенную регуляцию поз и положений тела при выполнении как сложных, так и

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