



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

К 70-летию факультета физической культуры

Гомель
2019

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

К 70-летию факультета физической культуры

Сборник научных статей

Электронное научное издание

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2019

ISBN 978-985-577-571-4

УДК 796(082)

Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Систем. требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа : <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-985-577-571-4

В статьях сборника представлены результаты теоретических исследований и экспериментальной работы в области педагогической науки, физического воспитания и спорта; раскрываются педагогические, психологические, медико-биологические, социально-экономические и нормативно-правовые аспекты физической культуры, спорта и туризма, приводятся примеры использования новых технологий обучения в физическом воспитании, практике подготовки спортсменов.

Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей учреждений высшего образования, научных работников, тренеров и спортсменов.

Сборник издается в соответствии с оригиналом, подготовленным редакционной коллегией при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Г. И. Нарскин (гл. редактор), С. В. Севдалев (зам. гл. редактора),
А. С. Малиновский (отв. редактор), Е. В. Осипенко (отв. секретарь),
Е. П. Врублевский, С. В. Шеренда, К. К. Бондаренко, В. Н. Старченко

Рецензенты:

канд. пед. наук С. А. Володкович,
канд. пед. наук В. Н. Дворак

ГГУ имени Ф. Скорины
246019, Гомель, ул. Советская, 104,
тел. (232) 50-49-03, 60-20-42
<http://www.conference.gsu.by>

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2019

Таблица № 2 – Результаты выступления лыжников в экспериментальной группе

№ п/п спортсмена	Результат (мин, сек) до эксперимента	Результат (мин, сек) после эксперимента	Разница (сек)	Процент улучшение результата (%)	Средне-статистическое изменение группы (%)
1	4.29	4.16	-13	4.8	7.26
2	4.34	4.11	-23	8.3	
3	4.36	4.18	-18	6.5	
4	4.29	4.08	-21	7.8	
5	4.40	4.15	-25	8.9	
t среднее	4.34	4.14	-20		

Заключение. Таким образом, педагогический эксперимент позволил определить характер влияния применяемых средств и методов специальной подготовки лыжников-спринтеров на результаты в соревнованиях. Экспериментальным путем проверена и обоснована эффективность применения тренировочных средств, обеспечивающих повышение спринтерских качеств лыжников-гонщиков. Так, спортсмены экспериментальной группы превосходили контрольную по результатам гонки на лыжах 1,6 км на 3,68 % ($p \leq 0,05$).

Следовательно, практически двукратное улучшение спортивного результата является прямым доказательством преимущества разработанной методики тренировки.

Список использованных источников

1. Аралов, В.И. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – 36 с.
2. Квашук, П.В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом : учеб. пособие / П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева; ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж: Научная книга, 2015. – 222 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - Москва: Физ. культура, 2010. - 230 с.
4. Раменская, Т.И. Юный лыжник / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 168 с.
5. Чурикова, Л.Н. Методика развития специальной выносливости юных лыжниц-гонщиц на этапе спортивного совершенствования: Дисс. ... канд. пед. наук; 13.00.04 / Л.Н. Чурикова; МГАФК, Малаховка, 2000. - 197 с.

УДК 796.015.5

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КРОССФИТА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЧЕРЛИДЕРОВ

Н. В. Чухланцева, канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент

Национальный университет «Запорожская политехника», Запорожье, Украина, chuhnv@i.ua

Статья посвящена вопросу развития физических качеств детей 9-12 лет занимающихся черлидингом. Соревновательная деятельность в черлидинге характеризуется высокими физическими нагрузками, сложно-координированными движениями, умением ориентироваться в пространстве и сохранять устойчивое положение тела после исполнения сложнейших акробатических элементов. Рассмотрена возможность применения упражнений кроссфита для развития координации, силы

мышц и быстроты движений, обоснована эффективность их применения в системе подготовки черлидеров. Предлагаемая методика внедрена и экспериментально проверена в течении годового макроцикла. Динамика результатов тестирования подтверждает рациональность инновационной методики развития физических качеств юных черлидеров.

Введение. Современный черлидинг становится все более популярным и быстро развивающимся видом спорта во всем мире, которому Международный олимпийский комитет предоставил временный статус, предполагающий включение в Олимпийские игры 2024 года. Черлидинг – командный, гимнастическо-акробатический вид спорта, важным фактором результативной подготовки в котором является высокий уровень физической, специальной и технической подготовки [1]. Последовательное развитие и усовершенствование физических качеств у юных черлидеров позволяет успешно и эффективно овладевать базовыми движениями, повышает качество подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями, присущими каждому этапу онтогенеза. Разнообразие сложно-координационных действий спортсменов, выполняемых одновременно с манипуляциями предметом (помпоном) на фоне музыкального сопровождения требует функционального совершенствования всех систем организма юных спортсменов и планомерного развития баланса, координации, умения дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения, умения спортсменов держать ось при поворотах («чувство поворота»), согласованности двигательных действий, ритмичности, реактивности в течение многолетней спортивной подготовки [2, 3].

Обзор литературных источников показывает, что внимание отечественных и зарубежных специалистов уделяется вопросам специально-двигательной и физической подготовленности подготовки взрослых спортсменов-черлидеров [4, 5]. Значительное внимание исследователей уделяется вопросам воспитания основных физических качеств школьниц и студенток, занимающихся черлидингом [6, 7]. Однако, лишь в некоторых работах представлены подробные рекомендации по их развитию у юных черлидеров [8, 9, 10]. Ведущие специалисты подчеркивают необходимость разработки более эффективных методических подходов к содержанию физической подготовки юных черлидеров [2, 3, 8]. Включение в программу тренировок базовых упражнений из системы кроссфит модифицируют и индивидуализируют тренировочный процесс, повышают интерес к занятиям и их результативность, успешно адаптируют организм юных спортсменов к соревновательной деятельности, снижая риски получения травм и ухудшения здоровья. В доступных нам научных публикациях недостаточно освещены вопросы воспитания физических качеств юных спортсменов-черлидеров и методики их развития, а именно отсутствуют сведения о применении упражнений кроссфита с этой целью. Поэтому поиск наиболее эффективных методик совершенствования физических качеств у юных черлидеров 9-12 лет в условиях систематических тренировочных занятий является актуальным.

Цель исследования – разработать методику развития физических качеств юниоров спортсменок-черлидеров 9-12 лет с использованием средств кроссфита и оценить ее эффективность.

Материалы и методы исследования. В исследовании, на протяжении годового цикла подготовки, принимали участие 29 девочек-черлидеров, 9-12 лет, из числа которых были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ, n=14) и контрольная (КГ, n=15). Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для определения уровня развития физических качеств проводилось тестирование до и сразу после окончания эксперимента, применяли принятые в спортивной практике тесты: статическое равновесие (по методике Бондаревского), взрывная сила ног (прыжок вверх с места), сила мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), быстрота движений (бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 5 секунд). Для каждой

переменной были рассчитаны следующие характеристики: среднее значение, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента для зависимых выборок и t-критерий Стьюдента для независимых выборок. В начале эксперимента спортсменки обеих групп не имели достоверных различий по исследуемым показателям ($p > 0,05$). В контрольной группе занятия проводились согласно учебной программы по черлидингу [11]. В экспериментальной группе занятия проводились по экспериментальной методике, которая также была основана на учебной программе «Черлидинг», однако была дополнена базовыми упражнениями из системы кроссфит.

Результаты исследования. Опираясь на данные литературных источников [1, 2, 4, 5] и собственных наблюдений были определены наиболее значимые физические качества, обуславливающие успешность черлидеров. Прежде всего это высокий уровень координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости, баланса и выносливости. Нами была разработана и использована в учебно-тренировочном процессе экспериментальная методика, направленная на развитие физических качеств юных черлидеров 9-12 лет, главной целью которой было, применяя базовые упражнения кроссфита, эффективно развить физические качества. В методике учитывался уровень сформированности двигательных навыков девочек данного возраста и содержались базовые упражнения кроссфита. Эти упражнения спортсменки выполняли как в подготовительной части тренировки в качестве разминки, так и в основной части тренировочного занятия в качестве подводящих упражнений и для целенаправленного развития физических качеств. В недельном цикле занятия проводили четыре раза в неделю, согласно общепринятым типам занятий: учебные, тренировочные (в частности общефизической подготовки), постановочные, контрольные.

Структура тренировочного занятия, в предлагаемой программе, содержала подготовительную часть, отработку технических навыков, силовую часть, основную тренировку и упражнения на растягивание мышц. Особенностью построения занятий было постоянное варьирование комплексов упражнений, функциональность движений, высокая интенсивность выполнения упражнений. Занятия отличались значительным количеством разновидностей прыжков на скакалке, бега, выполнением плиометрических упражнений. В подготовительном периоде (длительность 5 месяцев) годового макроцикла был сделан акцент на повышение уровня общей физической подготовки, развитии выносливости, обучении технике и синхронности выполнения акробатических упражнений, разучивались соревновательные композиции, при этом выполнение высокоинтенсивного комплекса не превышало 15-20 минут. В соревновательном периоде (длительность которого зависела от календаря соревнований) внимание уделяли совершенствованию выполнений оригинальных программ, время выполнения высокоинтенсивного комплекса составляло 5-10 минут. В переходном периоде макроцикла тренировочная работа была направлена на сохранение достигнутого уровня тренированности, приобретение новых и усовершенствование существующих навыков, а время выполнения высокоинтенсивного комплекса составляло 10-15 минут. В подготовительной части выполняли «Mountain Climber» (бег на месте в упоре лёжа), гимнастические упражнения, «Box Jump» (запрыгивания на платформу высотой 40-50 см), «DoubleUnders» и «Triple Unders» (двойные и тройные прыжки на скакалке), динамический стретчинг с амплитудными движениями в комплексе со специальными динамическими спортивными упражнениями. В основной части использовали комплексы силовых, аэробных упражнений и упражнений смешанного характера. Для повышения эффективности развития физических качеств применяли базовые упражнения кроссфита, а именно: «AirSquat» (глубокие приседания с вытянутыми руками), «Back Extensions» (разгибание тела в положении лежа на животе), «Knees to Elbows» (поднимание колен в висе на высокой перекладине к груди), «V-situp» (V-складка для мышц живота), разнообразные варианты «Burpee» (приседание, упор лёжа и прыжок вверх либо то же но с разведением ног в упоре лёжа либо то же но с чередованием ног в прыжке), «Handstand» (стойка на руках), «Plank» (планка), челночный, интервальный бег, «Developing Pushups» (упрощённые

отжимания), «One Legged Squat» (приседания на одной ноге). Величину нагрузки варьировали в соответствии с текущим уровнем развития физических качеств. В заключительной части выполнялись упражнения статического стретчинга, когда спортсменкам предлагалось на 20–30 секунд задержаться в статичном положении, при котором максимально тянется определенная группа мышц, а также дыхательные упражнения.

Применение упражнений кроссфита в подготовке девочек-черлидеров базировалось как на основных принципах тренировки, так и с учетом следующих требований: в подготовительном периоде упражнения выполняли без учета времени, с определенным количеством повторов упражнений в рамках подхода, отдых между подходами 1-2 минуты, постепенно время отдыха сокращалось; в переходном периоде подготовки упражнения выполняли с учетом времени и количеством повторов упражнений в рамках подхода, отдых между подходами 1-2 минуты, интервалы отдыха постепенно сокращались.

Сравнение результатов тестирования спортсменок ЭГ и КГ в начале и конце исследования представлено в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития физических качеств спортсменок экспериментальной (n=14) и контрольной (n=15) групп в начале и конце эксперимента

Контролируемые параметры	группа	до	t	p	после	t	p
		$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$		
Статическое равновесие (тест Бондаревского), с	ЭГ	31,48±3,22	0,38	>0,05	42,51±2,17	2,02	<0,05
	КГ	33,27±3,41			36,34±2,14		
Прыжок вверх с места, см	ЭГ	13,87±4,5	0,11	>0,05	18,64±2,14	0,34	>0,05
	КГ	13,25±3,26			17,41±2,87		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	ЭГ	36,24±6,47	0,12	>0,05	42,83±1,36	2,03	<0,05
	КГ	37,15±5,29			39,19±1,17		
Бег на месте за 5 секунд, кол-во	ЭГ	20,27±2,48	0,35	>0,05	25,12±1,15	2,05	<0,05
	КГ	21,43±2,16			21,91±1,06		

Отметим, что сравнение результатов тестирования черлидеров экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента выявило достоверные различия между ними ($p < 0,05$) в результатах показателей статического равновесия, силы мышц плечевого пояса и быстроты движений. Этому способствовало, по нашему мнению, выполнение гимнастических упражнений без инвентаря (упражнения, выполняемые в стойках на руках, упоре лежа и т.п.), разнообразных вариантов упражнения «Вигрее» и плиометрических упражнений (запрыгивания на платформу, прыжки со сменой ног, выпрыгивание вверх из плие, выпрыгивание на одной ноге вверх и в стороны). Так у спортсменок ЭГ наблюдалось более значительное повышение координационных способностей по тесту Бондаревского на 35,03%, а в КГ лишь на 9,22%. Показатели силовых способностей по тестам «Прыжок вверх с места» у спортсменок ЭГ улучшились на 34,39%, а у спортсменок КГ на 31,39%, результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девочек ЭГ повысились на 18,18%, а у спортсменок КГ на 5,49%. Результаты теста «Бег на месте за 5 секунд» у девочек ЭГ повысились на 23,93%, а у спортсменок КГ на 2,23%. Включение в методику тренировки базовых упражнений кроссфита способствовали значительному увеличению уровня развития физических качеств и разносторонней подготовки начинающих спортсменок, а значит предложенную методику можно считать эффективной.

Выводы Тренировочное воздействие, оказываемое интенсивными, многоповторными базовыми упражнениями кроссфита является оптимальным для применения в подготовительном и соревновательном периодах черлидеров. Динамика показателей уровня развития баланса, силовых и скоростных качеств, в результате внедрения экспериментальной программы, свидетельствует о положительных изменениях во всех тестовых упражнениях, что характеризует данную методику как рациональную и позволяет ее рекомендовать для

широкого применения в спортивно-тренировочной деятельности черлидеров. Уровень развития физических качеств в обеих группах повысился, однако в группе, которая занималась по экспериментальной методике, мышечный контроль и уверенное выполнение соревновательных элементов стали существенно лучше, чем в контрольной группе.

Список использованных источников

1. Крикун, Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. Журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75.
2. Зинченко, И. А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – № 3. – С. 52 – 55.
3. Эпп, Т.И. Согласованность двигательных действий в командных соревновательных композициях в черлидинге / Т.И. Эпп // Омский научный вестник. Серия: «Общество. История. Современность». – 2013. – № 2 (116). – С. 241-244.
4. Хохлова, Л.О. Система тренировок спортсменок 16–17 лет в процессе занятия черлидингом / Л.О. Хохлова, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 187-192.
5. Луценко, Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. Под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ, 2009. - №4. - С. 45-50.
6. Бала, Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 10– 15.
7. Криворучко, Н. В. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління / Н. В. Криворучко, І. П. Масляк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2016. – Випуск 11 (81). – С. 56–59.
8. Самохина, Е. А. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8–11 лет / Е. А. Самохина, Н. В. Седых // Царскосельские чтения. 2010. №XIV. С. 302-305.
9. Афтайкин, В.С. Применение усложнённых упражнений для развития координационных способностей юных черлидеров на начальном этапе обучения / В.С. Афтайкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №5 (123). – С. 24-27.
10. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд : метод. пособие для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С. А. Носкова. – М. : Изд-во Московского гуманитарн. ун-та, 2001. – 28 с
11. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку : збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». – Біла Церква : КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. – 210 с.

УДК 159.9::[364.262+796]

СООТНОШЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Н. А. Шестиловская

Учреждение образования «Белорусский государственный университет», Минск, Беларусь,
flower27@mail.ru

Одним из механизмов эффективной саморегуляции является совладающее поведение, которое реализуется посредством копинг-стратегий. В данной статье представлены результаты

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Aznabaev O. Physical culture and physical education in the university.....	4
Аванесов Э. Ю. Спортизация физического воспитания школьников. От идеи к практике.....	8
Афонько О. М. Достижение целей образования студентов по дисциплине «Физическая культура» на основе функций системы менеджмента качества.....	11
Баранов Д. В., Мартинович С. В. Повышение уровня выносливости и физической кондиции студентов нетрадиционными средствами и методами.....	18
Борисок А. А. Инновационные технологии на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования.....	22
Босенко А. И., Топчий М. С., Босенко Е. С. Влияние физического воспитания на адаптивные возможности современных подростков 11–12 лет.....	26
Булат Л. М., Фик Л. А., Медражевская Я. А. Какую роль играет спорт в жизни студентов Винницкого национального медицинского университета им. Н. И. Пирогова.....	31
Буцько А. В. Аналіз скаўтынга як форми павышэння фізічнай і духоўнай культуры моладзі.....	35
Валуев О. С. Тело профессора Доуэля: физический дефицит экзистенциальной культуры студенческой молодежи.....	38
Годлевский П. М., Спринь О. Б., Саратовский О. В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения.....	43
Демчук Т. С., Милашук Н. С., Шиндина А. В. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов.....	48
Загревская А. И., Галайчук Т. В. Определение биологического возраста студентов с ослабленным здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой.....	52
Иваненко О. А. Занятия пилатесом как средство коррекции физического и функционального состояния женщин 45–50 лет, проживающих в неблагоприятных экологических условиях.....	57
Калиниченко И. А., Латина А. А., Заикина А. Л. Сравнительная оценка способов определения функционально-резервных возможностей организма детей 6–18 лет.....	62
Карасик Д. В., Полякова И. В. Экспериментальное обоснование эффективности программы для старшеклассников «Школа спортивного волонтерства».....	67
Ковалёв А. В., Бондаренко К. К. Влияние физической культуры на формирование профессиональных навыков вокалистов.....	73
Ковальчук О. Г. Уровень физической подготовленности студентов при традиционном методе обучения.....	77
Корельская И. Е., Варенцова И. А. Оценка темперамента и доминирующего типа мотивации в ходе спортивной подготовки у девушек и юношей, проживающих в условиях Крайнего Севера.....	83

Кошман Е. Е., Балеико А. Ю. Состояние физического здоровья детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь.....	86
Кошман М. Г., Иванов С. А. Теоретическое видение модели проектировочных умений будущего учителя физической культуры и здоровья.....	91
Кулакова В. О., Иващенко Т. А. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни молодежи.....	97
Кулакова В. О., Двойникова Е. С. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания молодежи.....	101
Купчинов Р. И. Уровень и динамика разносторонней двигательной подготовленности студенток подготовительного учебного отделения за тридцатилетний период: с 1988 по 2018 год.....	106
Медвецкая Н. М. Сравнительный анализ формирования психологических аспектов гендерной культуры студентов университета.....	109
Мядвецкая Н. М. Навукова–метадычныя аспекты фізкультурнай работы з навучэнцамі, якія маюць інтэлектуальную недастатковасць.....	113
Миненок А. А., Кийко Т. Б., Игнатенко С. А. Современные аспекты медико-биологической подготовки студентов факультетов физического воспитания в Законе «О высшем образовании» Украины.....	116
Мороз И. В., Фидирко М. А., Антипова Ж. И. Анализ физической подготовленности студентов–первокурсников.....	121
Ничипорко Н. Н., Величко Е. Б. Условия привлечения студентов к занятиям спортивным волонтерством	126
Ничипорко С. Ф., Ничипорко Н. Н. Приемы повышения интереса к циклу специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры.....	130
Павлютина Л. Ю., Мальцева М. Ю. К вопросу о реализации технологий формирования компетенций по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в вузе.....	134
Пастухова А. А. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов Сибирского государственного университета науки и технологии имени М. Ф. Решетнева	137
Петров П. К. Дистанционные курсы по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.....	139
Приходько В. В., Черниговская С. А., Дзюбенко Н. И. Физкультурная деятельность как главный результат занятий физической культурой.....	146
Саваневский Н. К., Хомич Г. Е. Обеспечение адекватного кровообращения при поструральных воздействиях у девушек с высоким тонусом кровеносных сосудов.....	150
Самойлюк Т. А. Физическая подготовленность студенток к сдаче норм государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.....	155
Соколов Ю. И., Коняхин М. В., Корниенко И. М. Содержание тренировочных нагрузок различной направленности на учебных занятиях по лыжной подготовке в вузе.....	159
Спіцын А. А. Характар узаемасувязі выражанай і слаба выражанай гіпертымічнай акцэнтацыі з паказчыкамі алексітымій і ўзроўнем асіметрыі тэмпературы скуры ў дзяўчат і маладых жанчын.....	163
Старченко В. Н. Динамика успеваемости учащихся лицея МЧС в ходе реализации экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь.....	168
Старченко В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания.....	173

Столбицкий В. В. Особенности метода повторного воздействия при развитии силы мышц кисти у студенток Витебского государственного медицинского университета с использованием ручного экспандера.....	178
Судьина Л. Н., Чигишев Е. А., Козырева О. А. Некоторые особенности реализации идей спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва.....	181
Супрун Д. Н. Психологические условия развития мотивации сохранения здоровья у психологов в сфере специального образования.....	186
Толкунов А. В. Здоровый образ жизни: от теории к практике.....	191
Торопов В. А., Базаров И. С., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Зависимость состояния уровня подвижности в суставах и других физических качеств от типов телосложения и типов высшей нервной деятельности.....	194
Туревский И. М. Исследование динамики развития психомоторных качеств учащейся молодежи, проживающей в неблагоприятных факторах окружающей среды, как средство формирования экологических компетенций магистрантов физической культуры.....	198
Усманходжаев Т. С., Нуриддинова М. М., Чоршамиев Н. А. Роль подвижных игр в повышении двигательной активности детей.....	202
Чевелев А. В., Поливач А. Н., Кульбеда В. С., Слабодчик П. П. Исследование оценки уровня физического развития студенток IV курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».....	205
Черногоров Д. Н. Методика базовой физической подготовки учащихся основной школы в системе занятий кроссфитом.....	208
Эльман К. А., Срыбник М. А. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студентов Сургутского нефтяного техникума	211
Юрченя И. Н., Пшонка В. И. Физическая подготовленность студентов исторического факультета как компонент профессиональной успешности.....	214
Яворская М. С., Фомченко О. Ф. Спортивное волонтерство как способ самореализации студенческой молодежи.....	218
Яковлев А. Н., Врублевский Е. П., Севдалев В. С. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов.....	224
Яковлева Ю. А., Гладенкова В. П. Использование корригирующих и дыхательных упражнений на занятиях лечебной физической культурой со студентами, имеющими высокую степень близорукости.....	228

2 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Seudaleva A. S., Trubilova M. A. Methodology of teaching foreign (english) language for students-volunteers of sporting events.....	232
N. Spirin, N. Abramov Comparison of rules for sport: boxing on olympic games 2012 and 2016.....	235
Алейник Е. А., Севдалев С. В., Иванец А. Я. Исследования физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.....	238
Анискевич И. С., Семёнов Е. Н., Козлов Я. Е. Тактика ведения матча в футболе.....	241
Берестяная А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение в пауэрлифтинге	

в период подготовки к соревнованиям.....	246
Бондаренко А. Е. Использование имитационного моделирования специальных упражнений в подготовке бегунов на короткие дистанции.....	249
Бондаренко К. К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате.....	253
Бурлакова Е. В., Кучерова А. В. Особенности планирования специальной физической подготовки в предсоревновательном мезоцикле.....	257
Бусел Т. А. Допинг как актуальная проблема современного спорта.....	263
Гайков Э. А., Бондаренко А. Е., Сычова В. А. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе на основе биомеханических характеристик движения.....	266
Григорьев П. С., Гуштурова И. В. Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата у юных боксеров 9–13 лет с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма.....	270
Гутников Г. Ю., Андрианов М. В. Развитие выносливости у учащихся 13–14 лет на занятиях лыжными гонками.....	273
Двойникова Е. С., Аветисян В. А. Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов.....	276
Дунаев К. С. Вопросы перспективного развития российского биатлона на современном этапе.....	281
Ежова А. В. Специфика психологических факторов в изучении защитных действий в волейболе.....	284
Загревский В. И., Загревский О. И. Бионические принципы в математической модели целенаправленных движений человека.....	290
Захарьева Н. Н., Коняев И. Д. Физиологические маркеры танцоров высокой квалификации с различной степенью выраженности психоэмоционального напряжения на соревнованиях.....	296
Зуева А. А., Двойникова Е. С. Роль физической культуры в работе с молодежью в современных условиях.....	301
Ковалёв К. А., Ковалёва О. Н. Актуальные проблемы шахмат.....	303
Кожедуб М. С. Сравнительный анализ компонентного состава тела легкоатлетов в разные фазы овариально-менструального цикла.....	308
Конох А. П., Воронцов А. И. Травматизм в женском боксе.....	313
Константинова А. В., Романов И. В. Становление пляжного футбола в мире и Республике Беларусь.....	317
Коняев И. Д. Психофизиологические характеристики танцоров высокой квалификации с различной степенью психоэмоционального напряжения.....	321
Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Борисова О. В., Дудник А. К., Воронцов А. В. Психофизиологическое состояние и мотивация у борцов высокой квалификации.....	327
Курако А. А. Развитие гимнастики на Гомельщине в первой половине XX века.....	330
Курако А. А. Развитие спортивных видов гимнастики на Гомельщине во второй половине XX и начале XXI века.....	333
Кучеренко В. С., Добровольская Н. А., Годз Л. А., Нескреба Т. А. Инновационная технология формирования психофизической готовности у атлетов в традиционном карате.....	339
Латина А. А., Колесник А. С. Психофизиологическая оценка эмоциональной стойкости у спортсменов.....	343
Лашкевич С. В., Шеренда С.В., Трофимович И. И. Морфологические особенности высококвалифицированных женщин-спринтеров.....	348

Лозовая М. А. Спорт как стержень нации.....	351
Махалин А. В., Сипатрова А. Г., Попова Е. В., Прохорец С. А., Петунина А. Б. Особенности морфологических показателей у юношей алтайской национальности, занимающихся единоборствами.....	353
Момотова А. Н. Конфликтность отношения к допингу спортсменов высокой квалификации (на примере тяжёлой атлетики).....	357
Причинич А. Е., Лубкова М. Н. Характерные особенности основных этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ.....	360
Рожков В. О., Шестерова Л. Е. Взаимосвязь техники замаха молота с соревновательным результатом квалифицированных метателей молота.....	363
Романов И. В., Баранаев Ю. А. Применение инновационных технологий в беговой тренировке десятиборца.....	367
Свечкарёв В. Г. Профессиональный спорт как метод управления обществом.....	373
Севдалев С. В., Врублевский Е. П., Кожедуб М. С. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.....	378
Сиводедов И. Л., Купчинов Р. И. Организационная государственная система поиска и отбора перспективных школьников.....	381
Смирнов С. В., Ушканов С. В. Проблемы спорта в современном обществе.....	384
Соболев Д. В., Суханова Е. В., Горлова С. Н. Педагогические факторы успешности в женском спорте.....	388
Тангриев А. Ж. Методические особенности применения нетрадиционных средств общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.....	392
Усманходжаев Т. С., Чоршамиев Н. А. Динамика восстановления работоспособности юных борцов курашистов в условиях Узбекистана с жарким климатом.....	396
Усович В. Ю., Нарский Г. И. Некоторые подходы к оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта.....	399
Федорович Е. А., Хвесюк Д. А. Проблемы и недостатки современного кроссфита.....	402
Черепанова И. О. Использование функциональных проб для оценки координационных способностей фигуристов.....	406
Черногоров Д. Н. Базовая физическая подготовка как компонент общей физической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов.....	409
Чумак А. П., Барановский В. Н., Железная Т. В. Содержание экспериментального учебного плана тренировочных занятий юных легкоатлетов.....	414
Чурикова Л. Н. Оптимизация специальной подготовленности лыжников-спринтеров.....	417
Чухланцева Н. В. Базовые упражнения кроссфита как средство развития физических качеств юных черлидеров.....	419
Шестиловская Н. А. Соотношение индивидуальных стилей саморегуляции и копинг-стратегий паралимпийцев.....	423

3 НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Бабалич В. А. Использование средств плавания в реабилитации больных детским церебральным параличом.....	430
Бегидова Т. П., Бегидов М. В. Правовые основы и опыт инклюзивного высшего образования.....	434
Даниленко О. С., Тозик О. В., Лукьяненко Н. Ю. Физическая реабилитация постинсультных больных.....	440
Калиновская Т. Н., Спивак Ю. П., Нескреба Т. А. Целесообразность применения лечебной физической культуры для лечения и реабилитации больных с рассеянным склерозом.....	444
Клочко Н. В., Логвина Т. Ю. Систематизация средств фитбол-аэробики для решения задач физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста.....	449
Ключников А. В., Васильцов В. И., Бобылев А. С. Анализ физической подготовленности курсантов университета гражданской защиты МЧС Беларуси и пути ее совершенствования.....	454
Кобец Е. А., Трофимович И. И. Анализ функционального состояния мышечного корсета студенток подготовительной группы при занятиях пилатесом.....	457
Котовенко С. В. Современные подходы в регистрации функциональных показателей высококвалифицированных спортсменов.....	462
Лисаевич Е. П., Костырко М. Ф. Использование физических нагрузок определенной направленности.....	465
Литвин Ф. Б., Брук Т. М., Осипова Н. В., Шукаева А. В. Динамика вариабельности сердечного ритма в течение учебного года у мальчиков 8–9-летнего возраста из разных радиоэкологических мест проживания.....	469
Логинов Д. В. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью массажного ролла.....	472
Михалевич В. А., Ключников А. В., Бобылев А. С. К вопросу о комплексной оценке профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учреждений образования Министерства по чрезвычайным ситуациям.....	476
Новиков А. Д., Бойченко А. М. Методика выявления предрасположенности к различным стилям плавания на основании антропометрических показателей начинающего пловца.....	479
Панкова М. Д., Кулеш И. Н. Коррекция функционального состояния пациентов после артроскопической операции коленного сустава при разрыве мениска в условиях поликлиники.....	484
Питкевич Э. С., Тишутин Н. А. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма при выполнении пробы Мартине-Кушелевского у лиц с различным исходным вегетативным статусом.....	489
Самуйлов Д. Н., Писаренко В. Ф., Малышева Е. А., Щур А. В. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета.....	495
Сысоев А. В., Суханова Е. В., Горлова С. Н. Модельные показатели соревновательной деятельности баскетбольных команд студенческой лиги.....	499
Сысоев А. В., Волков В. К., Кленин Н. Н., Козлов В. И. Конструктивный подход в физической культуре и спорте.....	502

Терехина Е. С., Шляпников Н. В., Каплун И. Г. Влияние физической активности на характеристики сна студентов медицинского университета.....	507
Тонкопей Ю. Л., Коробкова Ю. С. Теоретико-методическое обоснование физкультурно-реабилитационных мероприятий для людей с нарушениями зрения.....	510
Филиппов М. М., Ильин В. Н., Пастухова В. А., Портниченко В. И. Интенсификация восстановления спортсменов после физических нагрузок в горах путем вдыхания газовой смеси с $PO_2 = 160$ мм рт. ст.....	516
Цыганков А. Ю, Двойникова Е. С. Инновационные подходы как способ формирования здорового образа жизни студентов	519
Шеренда С. В., Молчанов В. С. Использование атлетической гимнастики как средства оздоровления при ожирении.....	522

4 СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Абрамович П. А., Цыркунова Г. М., Грушник А. В. Использование туристско-рекреационного потенциала малого исторического города Каменец в формировании регионального турпродукта.....	526
Балаева С. И. Анализ лечебно-оздоровительного туризма Кабардино-Балкарской Республики и его место в развитии туристского агентства «Бюро по туризму и экскурсиям».....	530
Бутько А. В. Спортивное волонтерство в студенческой среде.....	534
Елсаков И. В. Условия и организация профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждения образования «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов Министерства внутренних дел Республики Беларусь».....	537
Колеснёв Ю. В., Пташиц А. Я., Кветинский С. С. Физическая культура и спорт как средства повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов транспорта.....	542
Рыбакова Е. В., Султанова Р. М, Гаязова Г. А. Анатомическая эволюция человека и технологический компонент жизнедеятельности.....	546
Снежицкий П. В. Социально-экономические аспекты физического состояния представителей сельского сообщества Республики Беларусь.....	550
Цыгура Г. А. Нормативно-правовые возможности реализации целей устойчивого развития специалистами физического воспитания и спорта в Украине.....	559

Научное электронное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

К 70-летию факультета физической культуры

Сборник научных статей

Ответственный за выпуск А. С. Малиновский

Подписано к использованию 09.10.2019

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.