
	Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования
	«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» факультет физического воспитания

Педагогические чтения

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Сборник научных статей

Минск

РИВШ

2018

УДК

ББК

РЕКОМЕНДОВАНО

Советом факультета физического воспитания
УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»
(протокол № 9 от 30 мая 2018 г.)

Редакционная коллегия:

кандидат исторических наук А.Н. Касперович;
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Балай;
кандидат педагогических наук, доцент А.Р. Борисевич (отв.ред.);
кандидат биологических наук, доцент Н.Г. Соловьева
кандидат педагогических наук, доцент В.Л. Алешкевич
кандидат педагогических наук, профессор О.В. Хижевский

Теория и практика физической культуры, спорта и туризма / Педагогические чтения:
сб. науч. ст. / редкол.: А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2018. – 130 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам и наиболее значимым вопросам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются методологические подходы, принципы, технологические аспекты, стратегии и перспективы решения проблем здоровьесбережения детей, учащейся и студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта в учреждениях образования. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования мотивации и интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются основные направления подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Предназначен для научных и педагогических работников, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений.

уровнем физической работоспособности и реакцией сердечно-сосудистой системы на выполняемую нагрузку. Поэтому для увеличения возможностей их кардио-респираторной системы и роста спортивных результатов нужна коррекция тренировочного плана подготовки. Необходимо развитие аэробных способностей за счет большого объема работы, выполняемого без перерыва в равномерном темпе или в виде серии длительных повторений (продолжительностью более 10 минут) в среднем и высоком темпе (при концентрации молочной кислоты в крови 2-3 ммоль/л и ЧСС 130-150 ударов в минуту):

- длительные равномерные тренировки (в пределах пульса 130-155) при работе на лыжероллерах;
- тренировки с повышенной мощностью движений (в тех же границах ЧСС);
- увеличение силовых возможностей медленных мышечных волокон с целью их гипертрофии при специфичных режимах тренировки.

Литература:

1. Мустафина, М.Х. Кардиореспираторный нагрузочный тест / М.Х. Мустафина, А.В. Черняк // *Атмосфера. Пульмонология и аллергология*. — 2013. — № 3. — С. 56–62.
2. Рылова, Н. В. Уровень максимального потребления кислорода как показатель работоспособности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта / Н. В. Рылова, А. А. Биктимирова, А. С. Назаренко // *Журнал Практическая медицина*. — 2014. — № 9. — С. 85.
3. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике спорта / И.В. Аулик. — М.: Медицина, 1990. — С.192 .

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Марко Е.А., Кобзев В.Ф.,
БГПУ им.М.Танка

На рубеже 80-90-х годов XX столетия кризис физической культуры в сочетании с другими негативными явлениями в обществе породил проблему здоровья нации, предопределил духовное, культурное и физическое обнищание народа. Негативные тенденции резкого ухудшения состояния здоровья человечества в связи с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами, ухудшающейся экологией ставят перед необходимостью изыскивать способы для их предотвращения. И, несмотря на кризис физической культуры, потребность в ней у человека сохраняется. У молодежи все больше и больше проявляется интерес к новым видам упражнений и системам тренировок. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры, призванным удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения, их на сегодняшний день предложено более 200 [1]. Важное место среди них занимает Пилатес.

Пилатес - одно из направлений фитнеса, популярная система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет не только развивать физические способности, но и снимает стресс, усиливает концентрацию, повышает контроль над телом [2]. Пилатесом могут заниматься люди разного пола, возраста, физической подготовленности. Отличительными особенностями этой системы: комплексная нагрузка на все мышечные группы; каждый элемент системы - это плавное вхождение в упражнение и плавный выход из него, что обеспечивает непрерывное выполнение упражнений; при выполнении упражнений мышцы прорабатываются изнутри к внешней поверхности; «центр» организма - движения в Пилатесе сконцентрированы вокруг мышц живота, бедер, ягодиц; «каркас прочности» - необходим контроль костей таза, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении; растягивание тела в противоположные стороны; дыхание должно быть равномерным; упражнения, составляющие систему Пилатес, выполняются, как правило, в медленном темпе, плавно, без резких движений, под спокойную музыку [3].

Целью настоящей работы стала разработка и внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию школьников комплекса упражнений на основе системы Пилатес.

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 1 города Несвижа». Из числа учащихся 7 «Б» класса была сформирована группа из 20 чел. (10 девочек и 10 мальчиков), которые на уроках физической культуры и здоровья выполняли упражнения из системы Пилатес, соответствующие среднему уровню сложности, в течении 7 месяцев (с ноября по май 2017 г.) 3 раза в неделю по 10-15 минут в одной из частей урока. Перед началом и по окончании занятий было проведено анкетирование учащихся (по разработанной нами анкете) для выявления мотивации к занятиям, измерены основные показатели их физического развития и проведена оценка физической подготовленности по 6 нормативам школьной программы (бег 30 м, бег 1000 метров, челночный бег, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения «сидя», подтягивания на перекладине – мальчики, поднимание туловища в положение «лежа» за 1 минуту – девочки). Так как занятия Пилатесом в основном направлены на развитие гибкости, силы и координационных способностей в качестве дополнительных контрольных нормативов к наклону вперед мы использовали: сгибание-разгибание (поднимание) туловища за 1 минуту из положения лежа; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания); пробу Ромберга усложненную [2].

Результаты проведенных исследований показали, что все показатели физического развития и физической подготовленности учащихся 7Б класса, включая добавленные нами нормативы, в динамике возросли, и больше всего – в наклоне вперед из положения сидя, что характеризует качество гибкости (таблица №1). Считаем, что это связано как с регулярными занятиями физкультурой в школе, так и с использованием на занятиях упражнений из оздоровительной системы Пилатес.

Таблица 3. Результаты выполнения контрольных нормативов

Контрольные нормативы	Мальчики		Девочки		Все обследуемые	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
Наклон вперед, см	2,7 ± 4,4	6,8* ± 3,1	9,1 ± 6,2	13,3 ± 6,0	5,9 ± 6,2	10,0* ± 5,7
Подним. тулов. за 1 мин, раз	30,9 ± 2,0	35,2 ± 1,7	45,8 ± 6,7	50,0 ± 6,6	38,3 ± 9,0	42,6 ± 8,9
Отжим-я, раз (от пола – мал., от гимн. скам.-дев.)	22,8 ± 3,2	26,5 ± 2,5	14,2 ± 1,7	17,3 ± 1,1	18,5 ± 5,1	21,9 ± 5,1
Проба Ромберга, усложнен., сек	16,9 ± 2,0	19,9 ± 1,7	16,6 ± 1,6	19,0 ± 1,4	16,7 ± 1,8	19,4 ± 1,6

* - различия достоверны, $p < 0,05$.

По результатам работы были сделаны следующие выводы:

- использование упражнений из системы Пилатес на уроках по физической культуре повышает интерес школьников-подростков к занятиям, способствует развитию их основных физических качеств, особенно гибкости и координационных способностей.

- разработанный комплекс физических упражнений из системы Пилатес может быть рекомендован к внедрению в образовательный процесс в средней школе (в вариативный компонент программы «Физическая культура и здоровье»).

Литература:

1. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – 2003. – 391 с.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Азарова Е.А., Меженина А.М.</i> АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ	3
<i>Андарало А. И., Андарало Г. Ф.</i> ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	5
<i>Аринович И.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»	7
<i>Баикова Л.Н., Кунцевич З.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	9
<i>Борисевич А.Р., Василеня А.А., Волкова Л.М.</i> ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	10
<i>Гайдук С.А., Бяшимов Ораз</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ	12
<i>Гайдук С.А., Малахов С.В., Юдина В.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ	13
<i>Гайдук С.А., Новикова Н.В., Хорошилова Т.В.</i> К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	14
<i>Грачева О.С., Юранов С.Я.</i> СТРУКТУРА ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	15
<i>Григоревич И.В., Авхимович Ю.А., Чулкова О.С.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БГПУ	16
<i>Григоревич И.В., Кукель А.А., Круталевич О.П.</i> КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	18
<i>Досин Ю.М., Тихонова В.И., Киселева И.О., Хао Фан</i> РАЗРАБОТКА МЕТОДОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОТИПИЧЕСКИХ СТИГМ СОЕДИНИТЕЛЬНОВИДНЫХ ДИСПЛАЗИЙ КАК ФАКТОРОВ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПАТОЛОГИИ ОПОРНОГО АППАРАТА	19
<i>Дрыгін А.В.</i> НОВЫЯ СПАРТЫЎНЫЯ ТРАДЫЦЫІ ВА ЎСТАНОВАХ АДУКАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ: ПОШУКІ І АЖЫЦЦЯЎЛЕННЕ	21
<i>Ерёмова Н.Г., Брускова И.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	23
<i>Желнерович В.Г., Григоревич И.В., Авхимович Ю.А.</i> СРЕДСТВА РЕГУЛИРОВАНИЯ	25

ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ

- Игнатович Д.А., Балабан А.П., Бахмутова Т.А.* ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БГПУ 28
- Козел Р.Н., Вербицкий О.В., Козел А.Р.* ВОЗДЕЙСТВИЕ МОБИЛЬНОЙ СОТОВОЙ СВЯЗИ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ 29
- Круталевич М.М., Онищук О.Н., Борисевич А.Р., Макаренко В.А.* ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 323
- Кузьмина Л.И., Бойко Е.Н., Чиженок Т.М.* ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 35
- Ланно Е.В.* ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ «ОБУЧЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ» 37
- Левчук О.К., Алешкевич В.Л., Юранов С. Я.* АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ 39
- Левчук О.К., Л.В. Резвицкая, Белоус О. В.* ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ 41
- Котловский А.В.* ИЗУЧЕНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ СТРАТЕГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА 43
- Малуха Р.В., Кобзев В.Ф.* ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА 44
- Марко Е.А., Кобзев В.Ф.* ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ 46
- Мурзинков В.Н.* РЕФЛЕКСИЯ В ТАКТИКЕ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 48
- Треско С.А., Мухлядо В.К.* ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ 49
- Парамонова Н.В., Мячиков Ю.А.* РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ 50
- Никитёнок Н.А.* АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ 52
- Огородников С.С., Алешкевич В.Л., Малышева Н.Л.* РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 54

<i>Осмольская С.В., Курлович Н.В., Сачук Н.В., Резвицкая Л.В.</i>	СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ ЗА 2012-2017 ГОДЫ	55
<i>Остапенко Г.А., Голуб Ю.А.</i>	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	57
<i>Пенкрат В.И.</i>	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	59
<i>Пенкрат О.А.</i>	ИЗМЕНЕНИЕ МНЕНИЙ В ОТНОШЕНИИ К ПРОЯВЛЕНИЯМ АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	60
<i>Петрович М.Н., Касько В.А.</i>	ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ	62
<i>Пимахин Е.А.; Игнатович Д.А.</i>	МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	64
<i>Пісарэнка А.М., Шунейка В.В.</i>	ПРАБЛЕМА КУЛЬТУРЫ МАЎЛЕННЯ Ў ПРАФЕСІЙНА АРЫЕНТАВАНЫМ НАВУЧАННІ СПЕЦЫЯЛІСТАЎ СФЕРЫ ТУРЫЗМУ	67
<i>Поликарпова Л.С., Шалимо И.А.</i>	ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	68
<i>Пунчик В.Н., Ю Чжэньхуа</i>	ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	70
<i>Резвицкая Л.В., Курлович Н.В., Данилевич Н.В., Азарова Е.С.</i>	ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»	71
<i>Резвицкая Л.В., Курлович Н. В., Касьяник К.В., Сивко С.В.</i>	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»	74

<i>Самусева Н.В.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	76
<i>Сачук Н.В., Осмольская С.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	77
<i>Середин А.А.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ГРАФИКУ	78
<i>Слешинская Д.А., Тихонова В.И., Кобзев В.Ф.</i> О РОЛИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА	79
<i>Соловцов В.В., Бусыгина О.В., Азаревич С.П.</i> ФАКТОРЫ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	81
<i>Соловцов В.В., Бусыгина О.В., Азаревич С.П.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	83
<i>Тимашикова Л.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ	85
<i>Хижевский О.В.</i> СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	87
<i>Хижевский О.В., Саскевич А.П.</i> ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	90
<i>Шахлай А.М., Либерман Л.А., Круталевич М.М., Онищук О.Н.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	93
<i>Юранов С. Я., Гулис М.Г.</i> АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПОНЯТИЯ «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ» В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	95
<i>Абрагимович Т.И., Ционенко Н.М.</i> СОЗДАНИЕ АНИМИРОВАННЫХ КАРТ В СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	97
<i>Ayaad Ali Al-Musraty, Hisham Rajab Abad.</i> A STUDY ABOUT SOME BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS FOR THE JUMP SERVE IN THE VOLLEYBALL GAME AND ITS EFFECT ON ACCURACY	100
<i>Nuri Alrzeghi, Fathi Elbshani, Ayad Elmusrati, and Alhadi Jahan.</i> OCCUPATIONAL PHYSICAL ACTIVITY THROUGH WORK CATEGORIES AND THEIR ASSOCIATIONS WITH ENERGY EXPENDITURE	102
<i>Nuri Salem Alrzeghi, Fathi Ali Elbshani, Abubaker Elmahmoudi.</i> EFFECTIVENESS OF BALANCE TRAINING AND ITS LONG TERM EFFECTS IN THE PREVENTION OF ANKLE SPRAIN: A SYSTEMATIC REVIEW	104

Fathi	105
Ali Bishini, Salah Mohammed Younis Abu Zaid, Anwar AbdulAzeem Ahmed Hinayd EFFECT OF THE PRACTICAL STUDY PROGRAM ON THE DEVELOPMENT OF CERTAIN PHYSIOLOGICAL CHANGES IN THE FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS SCIENCE IN THE UNIVERSITY OF AL-JEFARA	
Prof. Ayad A. Elmisrati, Mr. Adel A. Abdulhafid. THE EFFECT OF USING CARICATURE IN ACQUISITION OF GOOD POSTURE BY THE DEAF AND HEARING IMPAIRED PERSONS IN LIBYA	108
Abdalla Khelifa Ahmed, and Somaya Ali Al Sagheer. DIFFICULTIES THAT IMPEDE THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FROM USING MULTIMEDIA IN THE PHYSICAL EDUCATION LESSON IN THE SECONDARY EDUCATION AREA OF THE AL-KHUMS	110
Hussin Mohamed Alsaid Ibrahim. THE EFFECTIVE OF RADIAL EXTRACORPOREAL SHOCKWAVE THERAPY (RESWT) IN PATELLAR TENDINOSIS (JUMPER'S KNEE) COMPARISON STUDY	111
Alhadi Jahan. THERAPEUTIC MASSAGE FOR KNEE JOINT AFTER TRAUMA: TECHNIQUES AND METHODS	116
<i>Ахмед Абдула Хамель, Абу Бакр Салем Ухида, Акрам Аль-Амари Бенор</i> ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	118

Научное издание

Сборник научных статей

В авторской редакции

Ответственный за выпуск А.Р. Борисевич

Подписано в печать 09.2018. Формат

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ.л. Тираж 100 экз. Заказ

Издатель и полиграфическое исполнение

Государственное учреждение образования

«Республиканский институт высшей школы».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

Изготовителя, распространителя печатных изданий

№

Ул. Московская, 15, 220007, г. Минск