

	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.

вопросах общего среднего образования”, Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 15.07.2011 № 954 «Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых», Кодексом Республики Беларусь об образовании (2011 г.). Приняты также «Программа развития национальной системы образования в Республике Беларусь на 2006 – 2010 годы», «Программа развития общего среднего образования в Республике Беларусь на 2007 – 2016 годы», «Концепция развития педагогического образования на 2015–2020 годы». [5]

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что система непрерывного педагогического образования в Республике Беларусь - это динамично развивающаяся система, которую отличают открытость, ступенчатость, многоуровневость и многофункциональность. Показателем развития системы служит постоянное обновление содержания и структуры педагогического образования на всех ступенях и уровнях.

*Литература*

1. Yeaxlee B. A. *Lifelong Education*. London: Cassell, 1929. 166 pages.
2. Eduard C. Lindeman. *The Meaning of Adult Education*. New York: New Republic, republished by Oklahoma Research Centre for Committing Professional and Higher Education, 1989.
3. Edgar Faure. "Learning to be. The world of Education today and tomorrow", 1972
4. Постановление ЦК КПСС "О мерах по коренному улучшению качества подготовки и использования специалистов с высшим образованием в народном хозяйстве. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901778983>
5. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pravo.by/>

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

*Левчук О.К., Алешкевич В.Л., Юранов С. Я.  
БГПУ им.М.Танка*

*Введение* В наше время, как никогда, очередной раз хочется обратить внимание на ежедневно растущие проблемы здоровья детей и молодежи. Мы видим скованных, с плохой осанкой молодых людей. А ведь нарушения осанки появляются в еще более младшем возрасте.

Позвоночник ребенка в школе и дома каждый день получает серьёзные перегрузки, которые быстро превращаются в хронические, и это вызывает тяжёлые последствия. Современные дети мало двигаются, ведь в условиях глобальной современной компьютеризации нередко самым популярным и излюбленным местом отдыха ребенка после школьных уроков, становится комната, в которой есть персональный компьютер или ноутбук. Как известно, длительное нахождение за монитором не только губительно сказывается на зрении и общем здоровье молодого человека, но и существенно ограничивает круг его интересов. Сидячий образ жизни очень негативно сказывается на весь организм человека. В частности страдает позвоночник и вся костно-мышечная система в целом. Также длительное пребывание в вертикальном статическом положении способствует уплощению межпозвоночных дисков, перенапряжению мышц спины и как следствие - искривлению осанки. Во-вторых: все это приводит к нарушениям в работе других органов. В одном из университетов проводились опыты на животных: при ограниченном движении у них развивались болезни сердца, диабет и ожирение, появлялись проблемы с позвоночником и конечностями.

При сидении за столом (а нагрузка на позвоночник, когда мы сидим, увеличивается на 40%), дети обычно осанку не сохраняют – мышцы устают, и спина сгибается. При этом передние отделы межпозвоночных дисков сдавливаются, а задние – растягиваются; диски быстро теряют эластичность и изнашиваются. То есть не секрет, что нарушения в спине начинаются еще в детские годы. Как обычно сидят дети за партой? Корпус выдвигают вперёд, и особенно голову, да ещё и наклоняются – давление на позвонки при этом такое же,

как при поднятии непосильных тяжестей. Постепенно они становятся сутулыми, мышцы при этом скованными. Так как расслаблять напряженные мышцы дети, молодежь, да и не каждый взрослый не умеют.

Чаще всего, так развиваются сколиозы и остеохондрозы, а их последствия довольно опасны. Поясничный и шейный отделы страдают больше всего, когда мы долго сидим; если поражается шейный отдел, то нарушается и кровоснабжение мозга – появляются головные боли и головокружение, слабость, шум в ушах, ухудшается зрение и память. Поясничный отдел уязвим даже более чем шейный: в положении сидя он переносит очень высокое давление, и может возникнуть грыжа межпозвоночных дисков. Часто бывает, что боли и воспаления возникают в правой части тела – из-за того, что рука постоянно лежит на столе, так как она (в основном) рабочая (это наблюдения специалистов-ортопедов).

*Цель* сохранить здоровым позвоночник ребенка – будущего взрослого? От позвоночника напрямую зависит работа многих органов и систем нашего организма, поэтому не надо дожидаться, когда станет совсем плохо – лучше выработать у них, еще с детства, несколько полезных и здоровых привычек. Помочь в этом – дело взрослых. Так как ребенок долго находится в школе, важно, чтобы каждый учитель на своем уроке уделял 5 минут физической разминке. Такое движение могло бы немного сделать детей раскованными, так как в школе они в постоянном напряжении, а физическая активность является наиболее привычной формой существования детского организма.

*Методика* обучения ребенка самостоятельно контролировать осанку. Это трудно: пока он привыкнет, но здоровье стоит того. Учебные занятия по физической культуре в школах и ВУЗах направлены в основном на формирование и совершенствование основных физических качеств и двигательных навыков. Бюджет времени этих занятий определен учебным планом, а содержание – программой по физической культуре. В ней ставится цель подготовить студентов и школьников к высокопроизводительному труду.

Было бы хорошо как в школах, так и в ВУЗах в после урочное время приглашать молодежь, не только с нарушениями осанки, но всех желающих на занятия оздоровительной гимнастикой. Занятия должны проходить с акцентом на укрепление мышц спины, на вытяжение позвоночника, формирование осанки и расслабление. Такие занятия, в непринужденной обстановке, давали бы как физическую коррекцию, так и коррекцию в общении.

Еще раз напомню, что учащиеся в свое учебное время практически постоянно находятся в напряжении. Родители, также работая весь день не имеют возможности расслабиться психологически, приходя домой, они, чаще всего, требуют от детей выполнения каких либо обязательств. Так у всех можно наблюдать хроническое напряжение. Я говорю о психологическом, что приводит к напряжению всех мышц, как следствие появляются различные болезни. По этой теме издано множество книг. Только лишь хочется, чтобы мы все научились кроме укрепления мышц еще и правильно расслаблять, чувствовать свое тело.

Хочется обратить внимание на такой вид оздоровительной физической культуры, как скандинавская ходьба. О пользе ходьбы для здоровья можно говорить бесконечно. Почему бы не применить ее для занятий на уроках физической культуры. Последние исследования, сделанные учеными, доказали, что скандинавская ходьба улучшает кровообращение в головном мозге, а значит, усиливает возможности нашей памяти и препятствует появлению многих болезней, что немало важно для учащихся в особенности.

За счет использования специальных палок (или обычных лыжных палок) во время занятий задействовано более 90% мышц, активно работает верхне-плечевой отдел. В результате нагрузка на мышцы распределяется равномерно, нет излишнего давления на суставы, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, снимается напряжение в плечах и шее. Что следует учесть, сидячее положение учащихся во время образовательного процесса и факт наличия искривления осанки. Тренировки по ходьбе с палками возможны только на свежем воздухе, при температуре соответствующей норме для проведения урока вне

## 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 СОЕДИНИТЕЛЬНОВУЗЛАННЫХ ДИСПЛАЗИЙ КАК ФАКТОРОВ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПАТОЛОГИИ ОПОРНОГО АППАРАТА	19
<i>Дрыгін А.В.</i> НОВАЯ 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 Ё 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>Тимашкова 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