



105 лет
БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

*Международный научный симпозиум
«Непрерывное педагогическое
образование – гарант будущего»,
посвященный 105-летию БГПУ*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ: ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Сборник материалов XI Международной
научно-практической конференции*

г. Минск, 15–16 ноября 2019 года

Минск
БГПУ
2019

УДК 796
ББК 75
Ф48

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Р е д к о л л е г и я :

кандидат педагогических наук, доцент *А. Р. Борисевич* (отв.ред.);
кандидат исторических наук *А. Н. Касперович*;
кандидат педагогических наук, доцент *А. А. Балай*;
кандидат биологических наук, доцент *Н. Г. Соловьева*

Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе / сборник материалов XI Междунар. науч.-практ. конф., 15–16 ноября 2019 г., / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2019. – 240 с.

ISBN 978-985-541-715-7.

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. Широко представлено значение и развитие олимпийского образования для формирования личности. 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. Представлено новое направление – спортивное волонтерство и его особенности в рамках здоровьесберегающей среды университета. Отдельные статьи посвящены развитию олимпийского движения и образования.

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

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-715-7

© Оформление. БГПУ, 2019

2. Silva, J.K.F., Santos, P.S., Favaro, S.O.V.B., Lirani, L.S., Osiecki R. 2019. Reaction time on swimming block start in competitors swimmers on World Swimming Championship. In *Journal of Physical Education and Sport*, ed. M.Cretu, 376-380. Romania: University of Pitesti.
3. Delwade PJ, Toulouse P. (1981) Facilitation of monosynaptic reflexes by voluntary contraction in remote parts of the body. *Mechanisms involved in the Jendrassik maneuver. Brain*, 104 (Pt 4), 701–709.
4. Papic C., Sinclair P., Fornusek C., Sanders R. 2018. The effect of auditory stimulus training on swimming start reaction time. In *Sports Biomechanics*, ed. Fong D, 378-389. UK: Loughborough University.
5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин - М.: Спорт, 2016. – С. 367-369.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА

Витковский А.В., Шкулева Н.В.
г.Минск, Республика Беларусь

The article discusses the methodological features of the development of flexibility among students. The features of the use of stretching for the development of flexibility are analyzed. Negative influence of emotional factor on the state of physical health is determined at the display of headaches, pains in joints and muscles. Flexibility takes on the special significance during going in for sports, flexibility facilitates efforts, rescues muscles from excessive tension, tensions and other traumas.

Современные условия высшего образования предъявляют высокие требования к состоянию физического и психического здоровья студентов. Интенсивность учебного процесса, периодические стрессы сессионного периода, малоподвижный образ жизни являются социальными факторами негативного воздействия внешней среды на организм учащихся.

Негативное влияние эмоционального фактора на состояние физического здоровья определяется при проявлении головных болей, болей в суставах и мышцах.

Психологическая адаптация как процесс адаптации к стрессу может быть оптимизирована не только путем специальной коррекции, но и с помощью специальных физических упражнений. Нет сомнений в том, что развитие гибкости у студентов является актуальной и важной проблемой, поскольку люди, которым не хватает гибкости, имеют сниженную способность мышц к растяжению и повышенный мышечный тонус. Это приводит к нарушению координации в процессе выполнения движения и часто вызывает повреждение связок и мышц. Гибкость приобретает особое значение во время занятий спортом, гибкость облегчает усилия, спасает мышцы от чрезмерного напряжения, растяжений и других травм.

Результаты исследования. Состояние соматического здоровья и профессиональной физической работоспособности студенческой молодежи определяется совокупностью опосредованных условных показателей. Показатели подвижности суставов (гибкости) в целом и, в частности, позвоночника, указывают на степень жесткости и комфорт ощущений при выполнении амплитудных движений. Как известно, «гибкость» относится к группе генетически детерминированных физических качеств с ярко выраженными благоприятными периодами развития и проявления. Выявленная взаимосвязь между уровнем проявления гибкости и осанки может рассматриваться как закономерность возрастного проявления качества.

Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Определяют гибкость, прежде всего, эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервную

регуляцию мышечного тонуса. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, скорость и экономию движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать и даже развивать гибкость в любом возрасте. Недостаток подвижности в суставах может ограничивать проявление двигательных навыков и способностей (сила, отзывчивость, скорость движения и выносливость), увеличивая затраты энергии и снижая эффективность движений (Овчинникова Е.И., Погодина О.С, Гавердовский Ю.К.). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [1, с. 46].

Различают гибкость активную и пассивную, общую и специальную [6, с. 25].

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно поэтому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной.

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без утяжелителей.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой, или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять как можно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Кроме пассивной и активной форм гибкость можно подразделить на общую и специальную. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость – необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Одним из способов привлечения молодежи к занятиям по физической культуре является система специальных упражнений на растягивание и гибкость. Для этого может использоваться стретчинг.

Стретчинг – это система упражнений, основной целью которых является растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Это восточное направление оздоровительной методики, хотя название позаимствовано из английского языка. Термин «стретчинг» происходит от английского слова stretching – «натянуть», «растягивать». Стретчинг относится к одному из видов гимнастики и оздоровительной физической культуры, является частью системы фитнеса. История возникновения стретчинга свидетельствует о том, что данное направление фитнеса является сравнительно молодым, возникшим в 50-е годы прошлого века в Швеции. Лишь 20 лет спустя он получил своё обоснование в работах американских и шведских учёных и стал применяться в спорте.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Рефлекс растягивания имеет нейрофизиологическую природу, включающую рефлекторную деятельность. Ярким примером стретч-рефлекса из повседневной жизни может служить засыпание в положении сидя, когда внезапное растяжение мышцы посылает сигнал в спинной мозг и обратно (рефлекторная дуга) – мышечные волокна сокращаются, и голова резко поднимается вверх. Причем меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц.

При упражнениях на растягивание происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести бодрое настроение и активное рабочее состояние. Правильное дыхание имеет важное значение и является основой успеха в растяжке. Однако если при тренировке растяжки концентрироваться только на физической форме, то можно столкнуться с ограничениями. Уделяя внимание дыханию, растяжка становится доступной всем через её единство и разнообразие, не ставя во главу угла стандартные позы. Дыхание позволяет выполнять позы и указывает на необходимость остановиться и отдохнуть. Синхронизация движений с дыханием позволяет обеспечить безопасность занятий, предотвращает травмы, а также повышает терапевтический эффект от занятий растяжкой. Делая выдох, мы можем избавиться от сопротивления в мускулах, а вдохи позволяют нам в полной мере насытиться энергией.

Воздействуя на мышцы человека растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений, в случае травм, нервных перенапряжений, стрессовых ситуаций. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Упражнениями на растягивание тела можно заниматься индивидуально или в группе - в любом случае они будут полезны.

Среди положительных результатов от растяжек можно перечислить увеличение силы, гибкости, умение концентрироваться, смягчение острых и хронических заболеваний, а также постепенно накапливающееся ощущение спокойствия. Все это достижимо при условии постоянных тренировок (не менее трех раз в неделю).

Литература:

1. *Альтер, М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. – К. : Олімпійська література, 2001. – 421 с.*
2. *Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.*
3. *Карпова, С.Н. Использование стретчинга на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // Научная сессия ГУАП: сб. докладов. – 2015. – С. 238-239.*
4. *Косицкая, С.Ю. Стретчинг и его особенности / С. Ю. Косицкая, С. Н. Белова, О. Ю. Степанова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 271-274.*
5. *Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Казань, 2015. – С. 237-238.*
6. *Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.*

СОДЕРЖАНИЕ

Каспяровіч А. М. СУЧАСНЫ СТАН І ТЭНДЭНЦЫІ РАЗВІЦЦЯ ШАХМАТНАЙ АДУКАЦЫІ Ў БЕЛАРУСІ	3
Асмаковіч Ж. И., Данилюк В. М. ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА БНТУ	8
Алешкевич В.Л., Глинский С.А., Коптев С.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	11
Аринович И.С. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИЗМА	13
Балай А.А., Дворецкий Л.К., Поплавский Н.Н. АСАБЛІВАСЦІ ВЫКАРЫСТАННЯ ГІМНАСТЫЧНАЙ ТЭРМІНАЛОГІІ АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ У АДУКАЦЫЙНЫМ ПРАЦЭСЕ	15
Барановская Д.И., Борщ М.К., Фомочкина Г.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БНТУ	17
Башлакова Г.И., Гайдук С.А., Юдина В.В. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	19
Безыпа Е.А., Остапенко Г.А. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ	21
Бродяк О.П. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	24
Белоус П.А., Давыдов М.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ЛЬДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	26
Брускова И.В., Ерёмов Н.Г. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	29
Бутько А. В., Абрамович П. А. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ	31
Быков Д.Ю., Парамонова Н.А ВАЛИДАЦИЯ ТЕНЗОМЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ	34
Василена А.А., Борисевич А.Р., Круталевич М.М., Макаренко В.А. ДИДАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	36
Вербицкий О.В., Бродяк О.П. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОЦОВ	40
Витковский А.В., Шкулева Н.В. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА	42
Войнило А. В., Огородников С. С., Касьяник К. В. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ	45
Гайсенкович Е.Н., Хижевский О.В., Машкевич О.Н. СТРУКТУРА ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОК В ВЫБОРЕ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	48
Глазко М.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	49
Глазырин А.А., Шоцкий П.П. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА	52
Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	54
Григоревич И.В., Салыщ А.Ф., Тереня В.А. РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД БГПУ В РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ	56
Григоревич И.В., Кукель А.А., Шалимо И.А. ОЦЕНКА И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ	59
Данилевич Н.В., Резвицкая Л.В., Алешкевич В.Л. АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ	61
Дрыгін А.В. ЭФЕКТЫЎНАСЦЬ ВЫКАРЫСТАННЯ НАРОДНЫХ ГУЛЬНЯЎ У ВЫХАВАЎЧАЙ РАБОЦЕ СА ШКОЛЬНІКАМІ: ПРЫЁМЫ ТРАНСФАРМАЦЫІ	64
Дятлов В.Ю. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЛАЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ G SUITE FOR EDUCATION В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	68

Жмуровский С.А. КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НОРМАТИВНЫХ ТЕСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ВУЗОВ	70
Елсаков И.В. РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ЦЕНТРА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ	72
Елсаков И.В. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАНДИДАТОВ ДЛЯ ПРИЕМА НА ОБУЧЕНИЕ В ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	74
Знатнова Е.В., Поляков Г.В., Мицкевич Т.А. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СТОПЫ ПЛОВЦОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	76
Игонина Е.Н. ВРЕМЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	78
Каплюг Ю.Ф., Кузьмина Л.И. ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	81
Каранец Е.М., Власенко Н.Э. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБСЛЕДОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	84
Касько В. А., Соловьёва Н. Г., Петрович М. Н. ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ	87
Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОФК НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СУО	91
Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ СУО БНТУ	94
Козлова Т. В. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	96
Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Кадуцкая Л.А. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ РЕГИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	98
Котлювский А.В., Круталевич М.М., Онищук О.Н. ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬЖАХ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ	102
Кравцов А.П., Листопад И.В., Азарова Е.А. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 56 ЛЕТ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ В ПРОГРАММУ ПОДГОТОВКИ ЗАНЯТИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ	105
Кравченко А. А. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	108
Крыштанович С. В. МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	110
Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ	113
Лаврёнов А.Н., Абрагимович Т.И. ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА «ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»	117
Листопад И.В., Байрамкулыев Б.Б. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АРМРЕСТЛИНГЕ	120
Лукашевич Д.А., Гусейнов Д.И. НОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕБЛЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	122
Малуха Р.В., Кобзев В.Ф. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТЕСТИРОВАНИЯ	125
Мацкевич О.Н., Мацкевич В.Н. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ	128
Машницкий И.В. ОБ ОБЪЕКТИВНОСТИ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РЕЙТИНГА ТЕННИСИСТОВ-ЮНИОРОВ	131
Михаль А. П. АНАЛИЗ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БНТУ	134
Мурзинков В.Н. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА СХВАТКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	136
Мухлядо В.К., Треско С.А. МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ ТРЕНЕРА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ	138

Навойчик А.А., Навойчик В.П., Волоткович В.А. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ	140
Новик А.Ю. Хижевский О.В., Новичков П.О. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	143
Огородников С.С., Сак В.И., Касьяник К.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	144
Пархимович Т.В., Остапенко Г.А., Дорошенко В.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ С УЧАЩИМИСЯ 13–14 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	147
Пенкрат В.И., Самусева Н.В. МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК» В СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ: БЛИЦ-ИССЛЕДОВАНИЕ	150
Подoliaкина М.С., Жукова И.А., Пунчик В.Н. ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ФОРМЫ СТОПЫ И ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ	153
Полещук Ю.А., Игнатювич Д.А., Моисеенко Г.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	155
Поликарпова Л.С., Моргун А.М., Чулкова О.С. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	157
Punchik V.N., Semenova E.P., Khlopkov Y.A. USING OF MEDICAL EQUIPMENT FOR RENABILITATION OF SPORTSMEN	160
Савицкая Е.В., Кузьмина Л.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ТУРИЗМУ	161
Самусева Н.В., Борисевич А.Р. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ В МАГИСТРАТУРЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	164
Самусевич Е.В. Мацкевич О.Н. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКОТЕРАПИИ НА МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ, СТРАДАЮЩИХ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	167
Семенов М.С. Хроменков Л.Я. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	169
Семенюк А.А., Парамонова Н.А., Борщ М.К. КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВНЕШНЕЙ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ У СПОРТСМЕНОВ	171
Середин А.А., Середина И.А. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАРУШЕНИЯМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ: ТЕНДЕНЦИИ И ПРОТИВОРЕЧИЯ	174
Соловцов В.В., Готто И.И., Юранов С.Я. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СУВОРОВЦЕВ	177
Соловьёва Н.Г., Смородская Т.Л., Наапетян Ю.Г. АНАЛИЗ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С СИНДРОМОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ	180
Сушенко Л.П., Базильчук О.В. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ	183
Татариневич К.К., Каплюг Ю.Ф., Кобзев В.Ф. ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ	186
Тимофеев А.А., Холод А.В. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	190
Тихонова В.И., Соловьёва Н.Г., Смородская Т.Л. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	192
Федорцова Т.Д., Воробьева Н.Ю., Дехтяр Е. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ – АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	195
Хижевский О.В., Ярец Г.Г., Хаба О.О. ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПО ДАННЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ	198
Хроменков Л.Я., Врублевская В.И., Борисевич А.Р. ПРОВЕДЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО СЕМИНАРА «БЕЗВИЗОВЫЙ ВЪЕЗД В РЕСПУБЛИКУ БЕЛАРУСЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА»	201
Хроменкова Е.В., Борщ М.К., Парамонова Н.А. КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ И АЛГОРИТМ ОЦЕНКИ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	203

Цейко К.С. Касью В.А. ВЛИЯНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	205
Целуйко Д.В., Кобзев В.Ф. СТАБИЛОМЕТРИЯ – ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	207
Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О., Кузьмина Л.И. ОБОСНОВАНИЕ ОЦЕНКИ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	210
Чурай А.У., Язерская Ж.І. ФАРМАРАВАННЕ ЗДРАЎЎЭЗБЕРАГАЛЬНАЙ КАМПЕТЭНТНАСЦІ СТУДЭНТАЎ НА ЗАНЯТКАХ ПА ЗАМЕЖНАЙ МОВЕ	214
Шагин А.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ	217
Шлег Д.И., Тихонова В.И. СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА	220
Штаревичус Э., Мечковскис А., Котловский А.В. ЗНАЧЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	222
Шуманская М. М. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СУО В БНТУ	223
Шунайко О.В. СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА БЕЛАРУСИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО	226
Шкулева Н.В., Шкулева А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	228
Юранов С.Я., Грачева О.С., Молчан М.А. МЕТОД КЕЙСОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ МЕТОДИКАМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	230
Dosin Y.M., Fathi Ali Al-Bsheni, Yagur V.E., Igonina E.N. KNEE JOINTS FUNCTION STUDY AT THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	232
РЕЗОЛЮЦИЯ	236

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ: ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Сборник материалов
Международной XI научно-практической конференции,
г. Минск, 15–16 ноября 2019 года*

*Ответственный за выпуск А. Р. Борисевич
Компьютерная верстка А. А. Покало
Дизайн обложки Е. С. Выдрицкой*

Подписано в печать 30.12.19. Формат 60 x 84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 13,95. Уч.-изд. л. 16,20. Тираж 100 экз. Заказ 787.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/236 от 24.03.14.
Ул. Советская, 18, 220030, Минск.