

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ И ТУРИЗМ:  
ДОСТИЖЕНИЯ  
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»**

*сборник научных статей*

УДК

ББК

## РЕКОМЕНДОВАНО

Советом факультета физического воспитания

УО «Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка»

(протокол № 3 от 27.11. 2019 г.)

### Редакционная коллегия:

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;

кандидат педагогических наук, доцент В. Л. Алешкевич;

кандидат педагогических наук, профессор О. В. Хижевский

Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики / сборник научных статей / редкол.: А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. - Минск: БГПУ, 2019.

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.

Наблюдается также незначительное колебание результатов в проявлении скоростно - силовых способностей. Результаты схематично представлены на рис.3

Полученные данные свидетельствуют о наличии определенных проблем, связанных с уровнем физической подготовленности студентов первокурсников. В этой связи необходимо рассмотреть мероприятия по внесению корректировок в учебные программы специальных дисциплин, связанных с методикой преподавания, последовательностью освоения содержания учебного материала дисциплины. Необходим поиск наиболее эффективных способов повышения физической подготовленности студентов, овладения ими необходимых умений и навыков. Одним из направлений может быть обязательный курс повышения спортивного мастерства с акцентом на общую физическую подготовку.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Минск : Физкультура и спорт, 2008. – 309 с.

### **СОВРЕМЕННЫЙ ВУЗ: КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Дворецкий Л.К., Балай А.А., Романович А.М.  
г. Минск, Республика Беларусь*

*This article examines the criteria for the effectiveness of competence in physical culture at the university. The possibilities of diagnosing the effectiveness of university education in modern conditions are being considered.*

Процессы модернизации белорусского высшего образования, включающие глубокое переосмысление его концептуальных основ, реализуемых целей, используемых методов и средств, сопряженные с новыми требованиями, предъявляемыми к личности и профессиональной компетентности будущего специалиста, невозможны без совершенствования системы контроля и управления качеством вузовского обучения.

Как показывает анализ литературы, аспектам, отражающим научную категорию «эффективность» в отношении к процессу обучения, посвящены работы Ю.К. Бабанского, В.П. Беспалько, В.М. Блинова, Г.Д. Глейзера, М.Н. Скаткина и других.

На основе комплексного подхода к проблемам обучения В.М. Блинов одним из первых осуществил методологический анализ категории «эффективность обучения». Эффективность В.М. Блинов рассматривает как социально-значимое качество обучения, позволяющее оценить результаты выполняемой деятельности по степени их приближения к общественной цели, соответствующей обобщенному представлению об обученности личности.

Это означает, что для выявления эффективности обучения в первую очередь требуется иметь информацию о стандартах обучения и на этой основе проводить объективные «срезы» результатов текущей деятельности.

Результаты анализа психолого-педагогических работ показывают, что многие научные исследования, имеющие отношение к проблеме эффективности процессов обучения, можно условно объединить в два блока [2,3,4]. Первый блок объединяет работы, в которых рассматриваются традиционные для педагогической науки направления, связанные с качественным повышением эффективности образовательного процесса, в том числе и в области физической культуры. Ко второму блоку относятся работы, в которых рассматриваются научные основы и практические результаты количественной оценки процесса обучения, осуществляется поиск адекватных приемов измерения его эффективности.

В.П. Беспалько [1] за основной показатель эффективности обучения и образования в целом принимает систему параметров и критериев качества усвоения информации.

В действующем в Республике Беларусь государственном образовательном стандарте высшего образования реализуется компетентностный подход, которому присуща приоритетная ориентация образовательного процесса на его результаты: систему компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию личности.

Подготовка специалиста нового типа в современном вузе нацелена на его конкурентноспособность, которая базируется на формируемых в процессе обучения общекультурных, общепрофессиональных компетенциях [2].

По мнению ряда специалистов (И.А. Зимняя, Ф.Д. Рассказов, М.В. Рыжаков) компетенции представляют собой некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования, объединяющие знания, представления, алгоритмы действий системы ценностей и отношений, которые после формирования проявляются в компетенциях индивида.

Таким образом, рассматривая процесс формирования компетенций в условиях образовательного пространства современного вуза, под компетенцией, согласно А.В. Хуторскому [4], мы будем понимать совокупность взаимосвязанных качеств личности, объединяющих знания, умения и способы деятельности, которые необходимы для выполнения будущей профессиональной деятельности.

На сегодняшний день, достижение компетентности в результате обучения в современном вузе будет означать освоение обучающимся соответствующей компетенции, что также предполагает личное отношение к ней и предмету деятельности [3], в том числе и в области физической культуры и спорта.

Приведенные выше трактовки понятий «компетенция» и «компетентность», современные представления об образовательном процессе, позволяют выделить общие критерии, применимые к оценке эффективности процесса формирования компетенций в вузе. Выделенные критерии целесообразно объединить в две группы: внешние и внутренние критерии. К внутренним критериям, в частности, могут быть отнесены [4]:

- качества личности, объединяющие знания, умения и способы деятельности (качество знаний и степень сформированности умений и навыков, оцениваемых по таким показателям, как полнота, системность, глубина, прочность, действенность);

- успешность формирования выделенных в качестве нормативных компетенций, проявляющаяся в эффективности управления этим процессом, направленным на обеспечение высоких результатов при минимальных затратах ресурсов всех видов (временных, материальных, психологических);

- академическая успеваемость обучающихся по учебным дисциплинам, отражающая степень совпадения реальных и запланированных результатов формирования компетенций в учебном процессе, которую можно количественно зафиксировать в балльно-рейтинговой оценке;

- уровень сформированности компетенции конкретного вида, который выражает степень соответствия заданной в образовательном стандарте нормы и реально сформированной в процессе вузовского обучения системы знаний, умений и способов деятельности.

К внешним критериям, отражающим эффективность формирования компетенций, целесообразно отнести такие показатели, как степень адаптации выпускника вуза к жизни и профессиональной деятельности, уровень общей образованности и приобретаемого профессионального мастерства, темпы процесса самообразования, готовность к дальнейшему продолжению образования [4].

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| Андарало И. А.<br>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО<br>ОРИЕНТИРОВАННОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ<br>МЕНЕДЖЕРОВ ПО ТУРИЗМУ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И<br>СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН                           | 3    |
| Асмакович Ж. И., Данилюк В. М.<br>РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ<br>СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА БНТУ   | 6    |
| Балай А.А., Дворецкий Л.К., Романович А.М.<br>АСНОУНЫЯ ФОРМЫ І АСАБЛІВАСЦІ ПРАВІЛАЎ ЗАПІСУ АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫХ<br>ПРАКТЫКАВАННЯЎ  | 8    |
| Барановская Д.И., Данилевич Н.В., Парамонова Н.А<br>ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА<br>ПРЕПОДАВАНИЯ» СО СТУДЕНТАМИ ФФВ БГПУ  | 10   |
| Бахмутова Т.А., Сачук Н.В., Поляков Г.В.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ<br>СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ  | 13   |
| Борисевич А.Р., Балай А.А., Врублевская В.И.<br>АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ В ПРОЦЕССЕ<br>ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ<br>СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА | 14   |
| Войнило А. В., Огородников С. С., Котловский А.В.<br>СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО<br>БАСКЕТБОЛУ   | 16   |
| Волкова Л.М., Борисевич А.Р., Рябых В.А.<br>ИЗУЧЕНИЕ БАНКА ДАННЫХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ОСНОВА<br>ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА  | 19   |
| Гайдук С.А., Новикова Н.В., Хорошилова Т.В.<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ – СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПРОТИВОРЕЧИЯ   | 23   |
| Григоревич И.В., Чулкова О.С., Шишкина З.А.<br>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В БГПУ КАК<br>СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ<br>МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ                           | 24   |
| Данилевич Н.В., Игнатович Д.И., Барановская Д.И.<br>АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ПЕРВОГО КУРСА ФФВ<br>БГПУ   | 27   |
| Дворецкий Л.К., Балай А.А., Романович А.М.<br>СОВРЕМЕННЫЙ ВУЗ: КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>КОМПЕТЕНТНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  | 29   |
| Желнерович В.Г., Холод А.В., Игнатович Д.А.<br>ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ НА ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В<br>СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ  | 31   |
| <i>Котловский А.В., Войнило А.В., Борисевич А.Р.</i><br>ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ  | 34   |
| Круталевич М.М., Вертейко О.В., Борисевич А.Р., Онищук О.Н.<br>КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В МИРОВОМ<br>ПРОСТРАНСТВЕ  | 35   |
| Круталевич О.П.; Кукель А.А.<br>ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО<br>ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО<br>ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО<br>УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М.ТАНКА  | 38   |
| Курлович Н.В., Глинский С.А., Осмольская С.В.<br>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ<br>ОСАНКИ  | 40   |
| Лаврѐнов А.Н, Ционенко Н.М.<br>СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ИНФОРМАЦИОННОЕ<br>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИЗМА»  | 42   |

|  |    |
|--|----|
| Лебедько А.В., Касько В.А.<br>ВНЕДРЕНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СО СКОЛИОЗОМ   | 45 |
| Листопад И.В., Алешкевич В.Л., Азарова Е.А.<br>ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   | 47 |
| Мурзинков В.Н. УСТАНОВКА И РЕФЛЕКСИЯ В ТАКТИКЕ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ   | 50 |
| Полещук Ю.А., Сальчиц А.Ф., Игнатович Д.А.<br>РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ                                 | 52 |
| Поликарпова Л.С., Стебаков А.И.<br>ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ                                     | 54 |
| Поплавский Н. Н.; Балай А. А., Романович А. М.<br>ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ   | 56 |
| Прокофьев С.А., Огородников С.С., Малышева Н.Л.<br>РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ   | 59 |
| Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Алешкевич В.Л.<br>ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ И ВАРИАНТЫ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ   | 61 |
| Романович А.М., Балай А.А., Поплавский Н.Н.<br>УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ                                      | 63 |
| Сачук Н.В., Бахмутова Т.А., Осмольская С.В.<br>МОНИТОРИНГ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ                             | 66 |
| Сизова Н.В., Шкулева Н.В.<br>РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА   | 68 |
| Соловцов В.В., Бусыгина О.В., Юранов С.Я.<br>ФАКТОРЫ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФИЦЕРА   | 70 |
| Филиппов Н.Н.<br>ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  | 72 |
| Филиппов Н.Н.<br>АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ   | 74 |
| Хижевский О.В. Гайсенкович Е.Н.<br>ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ                                  | 76 |
| Новичков П.О., Хижевский О.В., Новик А.Ю.<br>РАЗНОСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ  | 79 |
| Шкулева Н.В.<br>ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ (НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ») | 81 |
| Шкулева Н.В., Шкулева А.А.<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ  | 83 |
| Шуманская М. М.<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СУО   | 85 |
| Arschtein N.A., Chlapak E.N., Volkova L.M.<br>FEATURES OF REALIZATION OF SURVEY EXCURSION ON BERLIN  | 87 |

|  |     |
|--|-----|
| Dejlik S., Chlapak E.N., Borisevich A.R.<br>ORGANIZATION OF PEDESTRIAN EXCURSION "EVENING PARIS" FOR A STUDENT TOURIST GROUP   | 88  |
| Аманов Г.Б., Борисевич А.Р.<br>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ТУРКМЕНИСТАНЕ  | 89  |
| <i>Гурбанов Б.С., Борисевич А.Р.</i><br>ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТУРКМЕНСКОЙ БОРЬБЫ  | 91  |
| Нурджанов Ш.Н., Борисевич А.Р.<br>ИЗУЧЕНИЕ СУЩНОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР  | 92  |
| Коптева С.И., Волкова Л.М.<br>Тьюторское сопровождение студентов-иностранцев на факультете физической культуры воспитания  | 94  |
| <i>Андарало И. А</i><br>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООБРАЗОВАНИЮ  | 96  |
| <i>Волкова Л.М.</i><br>УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  | 98  |
| EFFECT OF A PROPOSED THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM FOR REHABILITATION OF PEOPLE WITH HERNIATED DISC AND IMPROVEMENT OF SOME PHYSICAL TRAITS AND PHYSIOLOGICAL VARIABLES<br>Dr. Fatih Mazari : University of Bouira – Algeria<br>Dr. Fathi Al-Bashini: University of Tripoli<br>Akrm Banour : University of Bouira – Algeria | 101 |
| COMPARING TWO TYPES OF THERAPY TECHNIQUES IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN 228(CONVENTIONAL UPPER TRUNK FLEXION VS MULLIGAN'S FLEXMOBILIZATION) d-saleh basher sad  | 103 |