

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»  
Факультет физического воспитания



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

Сборник научных статей

Минск  
РИВШ  
2019

УДК 796(082)  
ББК 75я43  
Ф56

Рекомендовано  
советом факультета физического воспитания  
УО «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»  
(протокол № 3 от 27 ноября 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 :**  
Ф56 сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ,  
2019. – 114 с.

ISBN 978-985-586-297-1.

В сборнике содержатся статьи по актуальным проблемам и наиболее значимым вопросам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются основные направления подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, методологические подходы, принципы, технологические аспекты, стратегии и перспективы решения проблем здоровьесбережения детей, учащейся и студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта в учреждениях образования. Показано значение и развитие олимпийского образования для формирования личности. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования мотивации и интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Представлено новое направление – спортивное волонтерство, раскрываются 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(082)  
ББК 75я43

ISBN 978-985-586-297-1

© Оформление. ГУО «Республиканский  
институт высшей школы», 2019

а также значимой отрицательной взаимосвязи с показателями самооценности и самопринятия.

На экспериментальном этапе исследования была разработана учебно-методическая программа физического воспитания учащихся со сколиозом (на базе компьютерной программы Adobe Captivate 7).

Цель учебно-методического обеспечения: снижение угла искривления позвоночника учащихся со сколиозом. Данная цель была более широко представлена в задачах, которые помимо ЛФК-профиля включали также снижение уровня тревожности и формирование позитивного самоотношения.

Для проведения коррекционных занятий общая выборка испытуемых была разделена на две группы: экспериментальную (проводились занятия ЛФК и психологические упражнения, направленные на снижение тревожности и повышение самооценки) и контрольную (проводились только занятия ЛФК) группы. Все занятия проводились с учащимися на протяжении года – 3 подхода по 8 недель каждый.

В рамках контрольного этапа исследования была проведена повторная диагностика угла искривления позвоночника и психологических особенностей учащихся. Было обнаружено, что у 12 человек показатель уменьшился на 3-4 градуса, у 7 человек – на 5-6 градусов и у 2 человек – на 7 и более градусов.

Выявлена положительная динамика показателей тревожности и самоотношения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Разница заключалась в том, что в экспериментальной группе изменившийся результат был качественно более выражен (изменение более чем на 2 балла), в контрольной группе изменения у большинства детей на 1-2 балла.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что занятия ЛФК сами по себе приводят к тому, что дети становятся более активными, подвижными, снимаются внутренние зажимы, обусловленные искривлением позвоночника и детерминирующим повышением тревожности и снижением самооценки. Однако включение в комплекс лечебной физкультуры психологических упражнений, а не только физических приводит к более качественному результату лечебно-педагогического процесса.

Литература:

1. Дудин, М. Г. Идиопатический сколиоз. Часть I / М. Г. Дудин, Д. Ю. Пинчук // Доктор.ру. – 2010. – №5 (56). – С. 38-41.
2. Колчин, Д. В. Ранняя диагностика и лечение начальных степеней диспластического сколиоза у детей; дисс. ... канд. мед. наук; 14.00.22 / Д. В. Колчин ; Самара: ГОУ ВПО «СГМУ», 2004. – 40 с.
3. Проценко, В. Н. Сколиоз, или одинаковая ли длина ног у современного человека? / В. Н. Проценко // Мануальная терапия. – 2012. – №1. – С. 69-80.
4. Яшков, А. В. Консервативное лечение детей со сколиозом II-III степени выраженности / А. В. Яшков [и др.] // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2013. – №4. – С. 25-27.

## **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Листопад И.В., Алешкевич В.Л., Азарова Е.А.  
г. Минск, Республика Беларусь*

*This article presents the results of experimental studies on the impact of the individual approach of planning training loads on sports and technical results.*

*Введение.* Лыжный спорт является одним из самых зрелищных видов спорта. При подготовке спортсменов необходимо использовать современные методики развития функциональной и технической подготовленности спортсменов.

*Целью* настоящего исследования являлось определение влияния применения индивидуального метода планирования тренировочных нагрузок на спортивно-технические результаты во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке с учащимися училища.

*Методы и организация исследования.* Для обоснования эффективности использования индивидуального метода планирования тренировочных нагрузок и улучшения физической и технической подготовленности учащихся в ноябре-декабре 2018 г. проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 юношей.

Уровень развития физических качеств до и после проведения учебных занятий по лыжной подготовке с учащимися училища определялся при помощи следующих наиболее информативных тестов [1, 2]; прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук (см); пятикратный прыжок в длину с места с ноги на ногу (м, см); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз); бег по стадиону на дистанции 1000 м (мин, с); передвижение на лыжах классическим стилем на дистанции длиной 1000 м (мин, с) с производением видеозаписи.

По результатам тестирования и по принципу подбора равноценных пар были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная).

В начале эксперимента достоверных различий по тестируемым качествам у лыжников контрольной и экспериментальной групп выявлено не было ( $P > 0,05$ ).

Во время проведения педагогического эксперимента спортсмены обеих групп выполнили по 36 часов тренировочных нагрузок. В недельном микроцикле спортсмены обеих групп выполняли по 5 тренировочных занятий длительностью 2 академических часа каждое.

Для спортсменов экспериментальной группы были разработаны специальные индивидуальные комплексы упражнений с учетом уровня физического состояния, направленных на развитие физической и технической подготовленности. Физическое состояние определялось перед началом занятия по формуле Карвонена в модификации И.В. Листопада [3].

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой методике.

*Результаты исследований и их обсуждение.*

В таблице 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп до начала проведения педагогического эксперимента.

*Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования в начале педагогического эксперимента*

Тесты (юноши)	$\pm S_{\bar{x}}$		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	29,07±1,76	29,43±1,72	$P > 0,05$
Бег 1000 м по стадиону мин, с	3,46±2,14	3,44±1,98	$p > 0,05$
Пятикратный прыжок в длину с места, м, см	11,06±0,16	11,14±0,92	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре на	26,07±0,07	25-,03±0,09	$p > 0,05$

параллельных брусьях, кол-во раз			
Передвижение на лыжах классическим стилем 1000 м, мин, с	3,14±0,42	3,15 ± 0,29	P>0,05

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Тесты (юноши)	$\pm S_{\bar{x}}$		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Прыжок вверх по В.М. Абалакову без взмаха рук, см	44,67±2,78	51,22±2,44	p>0,05
Бег 1000 м. по стадиону мин, с	3,44±2,12	3,39±1,68	p>0,05
Пятикратный прыжок в длину с места, м, см	11,4±0,71	12,99±0,82	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	28,05±0,06	30,09±0,9	p>0,05
Передвижение на лыжах классическим стилем 1000 м, мин, с	3,12±0,18	3,08 ± 0,20	p>0,05

По окончании педагогического эксперимента большой прирост показателей физической и технической подготовленности был выявлен у учащихся экспериментальной группы. Однако, достоверных различий ( $p>0,05$ ) вероятно из-за малой продолжительности педагогического эксперимента выявлено не было, что свидетельствует об эффективности применения формулы Карвонена в модификации И.В. Листопада при планировании тренировочных нагрузок.

Выводы:

1. Эффективность индивидуального метода планирования тренировочных нагрузок подтверждена результатами педагогического эксперимента.
2. С повышением физической подготовленности отмечается улучшение технической подготовленности
3. Результаты проведенных исследований рекомендуется использовать при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке.

Литература:

1. Листопад, И.В. Лыжный спорт: учеб. в 2 ч. / И.В. Листопад; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016 – ч. 1. Теория и методика обучения и тренировки. – 204 с.
2. Листопад, И.В. Лыжный спорт: учеб. в 2 ч. / И.В. Листопад; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016 – ч. 2. Педагогическое мастерство и методика развития основных физических качеств. – 233 с.
3. Листопад, И.В. Определение интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков и биатлонистов / И.В. Листопад // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4-5 апр. 2019 г.: в 4 ч.: БГУФК, 2019. –Ч. 1. –С. 200-203.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Dejlik S., Chlapak E.N., Borisevich A.R. ORGANIZATION OF PEDESTRIAN EXCURSION "EVENING PARIS" FOR A STUDENT TOURIST GROUP	88
Аманов Г.Б., Борисевич А.Р. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ТУРКМЕНИСТАНЕ	89
<i>Гурбанов Б.С., Борисевич А.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТУРКМЕНСКОЙ БОРЬБЫ	91
Нурджанов Ш.Н., Борисевич А.Р. ИЗУЧЕНИЕ СУЩНОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР	92
Коптева С.И., Волкова Л.М. Тьюторское сопровождение студентов-иностранцев на факультете физической культуры воспитания	94
<i>Андарало И. А</i> САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООБРАЗОВАНИЮ	96
<i>Волкова Л.М.</i> 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 Dr. Fatih Mazari : University of Bouira – Algeria Dr. Fathi Al-Bashini: University of Tripoli 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