

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

выносливость	циклические виды спорта: легкая атлетика, велоспорт, лыжный спорт, плавание и др.
сила отдельных мышечных групп	упражнения из атлетической гимнастики, общеразвивающие упражнения с предметами, на гимнастических снарядах и т.д.

На основании вышеизложенного, следует вывод о том, что в профессиональной подготовке студентов Института инклюзивного образования серьезную роль могут сыграть средства физической культуры. Разносторонняя физическая подготовленность создает положительные предпосылки для развития основных физических качеств и жизненно необходимых навыков, имеющих существенное значение в избранной профессиональной деятельности. Очень важным является фактор положительного переноса физических, психических и личностных качеств человека из одного вида деятельности в другой, что также используется в ходе профессионально-прикладной физической подготовки путем направленного применения специализированных физических упражнений.

Литература

1. Артеменко, О.Н. Педагогика: учеб. пособ./ О.Н. Артеменко, Л.И. Макадей. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 251 с.
2. Мезинов, В.Н. Основы педагогики: учеб. пособ./ В.Н. Мезинов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012 – 225 с.
3. Мельникова, Ю.А. Основы прикладной физической культуры: Учебное пособие/ Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. – Омск: изд-во СибГУФК, 2003. – 68 с.
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

*Поплавский Н. Н.; Балай А. А., Романович А. М.
г. Минск, Республика Беларусь*

The article presents the results of the investigation of the prevailing mechanisms of the psychological protection of behavior in athletes. The preferred strategic coping with difficult situations in sport is shown. Sexual differences in the investigated phenomena were revealed and identified.

Спортивная деятельность представляет собой один из видов экстремальной деятельности человека. Изначально заложенные в спорте соревновательность и соперничество вызывают определенные реакции и последствия. Высокий уровень конкуренции в спорте требует сформированной мотивации, четких критериев оценки результатов, высокой активности от человека на пределе его физических и психических возможностей. Однако в спорте неизбежны поражения, травмы, падения после взлетов, фрустрация, потеря мотивации, снижение самооценки, потеря самоуважения, внутренние кризисы и кризисы отношений. Как одна из стратегий реагирования на отмеченные обстоятельства – прибегание спортсменов к защитному поведению.

Изучение психологических защит у занимающихся физической культурой и спортом является интересным и важным фактом, т.к. именно психологическая защита отражает гармоничность развитой личности, ее способность достижения спортивных

результатов при сохранении психического здоровья и социально-профессиональной адаптивности. Психологическая защита спортсмена – это система методов и способов психической регуляции и саморегуляции в экстремальных условиях спортивной жизни. Психологическая защита необходима для охраны психики спортсмена от разрушающего влияния различных экстремальных спортивных факторов (неудач, поражений, травм, стрессов, конфликтов и кризисов).

Возникает необходимость проанализировать особенности проявления психологических защит у занимающихся спортом. Для понимания данного феномена необходимо обратиться к имеющимся общетеоретическим наработкам в психологии.

Так Р.Р. Набиуллина и И.В. Тухтарова отмечают, что «психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства) между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравновешивая психику». [3]

Р.М. Грановская понимает защитные механизмы как «систему, ограждающую сознание от информации, нарушающей внутреннее равновесие человека, опирающиеся на сложившуюся картину мира». [1] Если обобщить точки зрения различных авторов, то можно сделать вывод о том, что психологическая защита – это механизм, который включается в ситуации конфликта или стресса с целью снять уровень напряжения и снизить тревогу.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается. Близкими к нему считаются способы перцептивной защиты, состоящие в реакциях автоматического не восприятия болезненного расхождения поступающей и имеющейся информации.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной жизни

В ходе исследования предстояло выявить особенности проявления механизмов психологических защит и защитного поведения у спортсменов.

Мы предположили, что существует статистически значимые половые различия в использовании психологических защит и выбора копинг-стратегий у спортсменов.

В исследования были использованы следующие методики:

1) Тест-опросник для измерения степени использования индивидом различных механизмов психологической защиты Р. Плутчика в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в адаптации.

2) Опросник «Способы совладающего поведения» (Копинг-стратегии) Р. Лазаруса, в адаптации Л.И. Вассермана.

Выборка испытуемых составила 42 студента-спортсмена с различным уровнем спортивного мастерства.

В целом по выборке у 34% спортсменов преобладает использование механизма психологической защиты «вытеснение», который заключается в устранении травмирующего события, ситуации, информации из сознания. Это может быть связано с тем, что ввиду своей профессии спортсмены часто подвергаются травмирующим воздействиям, а также перед ними иногда предстают травмирующие психику картины на соревнованиях.

У 33% спортсменов преобладает механизм защиты «рационализация», который заключается в использовании мышлением только той части информации, которая предстает как правильная. Происходит поиск рационального поведения или решения, поиск оправдания произошедшей ситуации. В силу своей профессии, сталкиваясь с различными опасными и травмирующими обстоятельствами, неудачами и проигрышами, спортсменам необходимо искать объяснения произошедшим событиям с точки зрения обстоятельств. Достаточно типично в этой ситуации прибегание к попыткам снижения степени привлекательности недоступного объекта.

У 17 % респондентов был обнаружен преобладающий механизм защиты «компенсация», который заключается в приписывании себе качеств либо же обнаружении возможностей, чтобы скрыть недостатки и неудовлетворенность.

У 7 % респондентов выявлен преобладающим механизм «регрессии» – обращение к более раннему, простому и понятному опыту решения задач.

У 5 % был выявлен механизм замещения и отрицания. И только лишь у 4 % спортсменов включался механизм психологической защиты «гиперкомпенсация».

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что существуют статистически значимые различия по использованию механизма «вытеснение» между двумя группами испытуемых. Можно сказать, что спортсмены мужчины в большей степени склонны использовать механизм «вытеснение», нежели женщины спортсмены.

Также существуют различия, обнаруженные на высоком статистическом уровне значимости по использованию стратегии совладания «поиск социальной поддержки» между женщинами и мужчинами ($p < 0,05$). Это значит, что мужчины спортсмены в меньшей степени склонны искать социальной поддержки в ситуации фрустрации, нежели женщины.

Были обнаружены статистически значимые различия в копинг-стратегии «бегство-избегание», что говорит нам о том, что спортсмены мужчины меньшей степени используют эту стратегию. Структурированность, интенсивность и величина взаимосвязей между различными видами психологических защит у мужчин сильнее и выше, чем у женщин. С ростом спортивного мастерства использование психологической защиты снижается. Выявлены существенные различия в структуре психологической защиты у спортсменов различных видов спорта. Таким образом выявлены преобладающие механизмы защитного поведения у занимающихся и спортом, особенности их проявления, половые и индивидуальные различия. Полученные данные позволяют выявлять наиболее непродуктивные виды психологических защит и защитного поведения, обучать занимающихся спортом способам продуктивного анализа и разрешения внутриличностных конфликтов возникающих в спортивной деятельности.

Литература:

1. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.

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