

# ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.



## Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XX Традиционного международного симпозиума  
(26-27 декабря 2017 г.)

КРАСНОЯРСК 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия  
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия  
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,  
Санкт-Петербург, Россия  
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь  
Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев, Республика Беларусь

*В памяти, в памяти, в памяти лица  
тех, кого сегодня рядом нет...*

В. Зуйков

**Восток – Россия – Запад.  
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни  
в XXI веке**

Материалы XX Традиционного международного симпозиума

(26-27 декабря 2017 г.)

КРАСНОЯРСК  
СИБЮИ МВД РОССИИ  
2018

УДК 371 : 796.043 + 613  
ББК 74.580.054

Редакционная коллегия:

Панов Е.В. (отв. ред.), начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Дворкин В.М., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент;

Кузьмин В.А., доцент военной кафедры Военно-инженерного института Сибирского федерального университета.

Оргкомитет:

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Сибирского юридического института МВД России)

Антипова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры)

Герасевич А.Н. кандидат биологических наук, доцент (Институт истории НАН Беларуси, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина)

Климацкая Л.Г. доктор медицинских наук, профессор (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева)

Копылов Ю.А. кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии естествознания (Центр естественнонаучных основ физического воспитания, г. Москва)

Осипенко Е.В. кандидат педагогических наук (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины)

Торопов В.А., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургского университета МВД России)

Трифонов В.В., кандидат биологических наук, доцент (Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь)

Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент (Гродненский государственный университет имени Янки Купалы).

**Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке** : материалы XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 6,9 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2017. – ISBN 978-5-7889-0243-2. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.), посвященные проблемам физической культуры, спорта, формированию здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0243-2

©СибЮИ МВД России, 2018

*Врублевский Е.П. \*, Кожедуб М.С. \*\*, Севдалев С.В. \*\*\**

### **ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*Введение.* Актуальность детального изучения практического опыта построения тренировки и досконального анализа зависимости динамики состояния спортсменки от объема и направленности выполняемой тренировочной нагрузки объективизируется проблемой рационализации спортивной тренировки, целью которой является достижение планируемого уровня подготовленности в конкретные сроки. Вместе с тем важным аспектом эффективного планирования тренировочного процесса спортсменок выступает индивидуальный подход, при котором особое внимание уделяется биоритмологическим особенностям женского организма, сопровождающимся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений. [1; 4]

По мнению ряда исследователей, чрезмерные тренирующие воздействия могут даже способствовать у женщин перетренированности в значительно большей степени, чем у мужчин. [2; 3; 5] Данное предположение обуславливает необходимость нормирования нагрузок, адекватных оперативному и текущему состоянию женского организма для предупреждения перетренированности.

Таким образом, как оптимальное планирование индивидуально ориентированных тренировочных программ, так и выбор средств и методов развития необходимых двигательных способностей для конкретной спортсменки должны быть направлены на улучшение динамики ее работоспособности, функциональных возможностей основных систем организма и протекания восстановительных процессов в различных фазах ОМЦ.

*Цель исследования* состоит в определении влияния ОМЦ на динамику уровня двигательных качеств бегуний на различные дистанции в соответствии с фазами специфического биологического цикла.

---

\* Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель), Зеленогурский университет (Польша, г. Зелёна Гура). E-mail: vru-evg@yandex.ru.

\*\* Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: marina.888.k@yandex.ru.

\*\*\* Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: marina.888.k@yandex.ru.

*Организация исследования и методы.* В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», приняли участие легкоатлетки (n=20), специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции. Был проведен педагогический эксперимент, во время которого на основании анализа длительности биологического цикла спортсменок и сопоставления данных контрольно-педагогического тестирования в начале и конце тренировочного макроцикла (10 месяцев) изучалась динамика их скоростно-силовых показателей.

*Основное содержание работы.* По общепринятой классификации [1; 3] ОМЦ делят на несколько фаз: I – менструальная (3-5 дней), II – постменструальная (7-9 дней), III – овуляторная (4 дня), IV – постовуляторная (7-9 дней), V – предменструальная (3-5 дней). Обобщая исследования, проведенные в различных видах легкой атлетики, можно отметить, что динамика двигательных возможностей спортсменок на протяжении ОМЦ носит гетерохронный характер.

Во время менструальной фазы уровень силы, скоростных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости минимален либо приближен к среднему, при этом в данный период наблюдается максимальная степень проявления гибкости. В постменструальную фазу наблюдается некоторое снижение гибкости, повышение силовых возможностей, выносливости и координации движений, а также максимальное проявление быстроты и скоростно-силовых способностей.

Для фазы овуляции характерно незначительное снижение физической работоспособности, силы и скоростных возможностей. В то же время ухудшаются скоростно-силовые способности и показатели гибкости.

Постовуляторная фаза характеризуется позитивным проявлением большинства физических качеств. В первые дни данной фазы отмечается максимальный уровень силовых способностей. Высокие показатели быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений наблюдаются на протяжении всей фазы. В период предменструальной фазы отмечается повышение показателей гибкости, однако уровень других физических качеств снижается.

Можно заключить, что спортсменки, чей ОМЦ длится в среднем 28 дней и меньше, находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии 10-12 дней с точки зрения реакции на большие нагрузки и, соответственно, данное положение следует учитывать при индивидуальном планировании тренировочных нагрузок у конкретной спортсменки.

Анализ длительности биологического цикла у обследуемых нами легкоатлетов показал, что в зависимости от данного параметра их можно разделить на три группы: в первой (9 спортсменок) наблюдался 28-дневный менструальный цикл, во второй (4 спортсменки) – 31-дневный, в третьей (7 спортсменок) – 21-дневный. Исходя из этого количество полных тренировочных мезоциклов в каждой из определенных нами трех групп спортсменок различно. Так, у бегуний с 21-дневным менструальным циклом годичный макроцикл состоит из 17 мезоциклов. Спортсменки, чей ОМЦ длится 28 и 31 день, успевают пройти 13 и 11 полных мезоциклов соответственно. При этом очевидно, что чем короче ОМЦ у девушек-спортсменок, тем меньшее количество дней в их микроциклах характеризуются хорошей и высокой работоспособностью. При 21-дневном ОМЦ число дней с высокой работоспособностью составляет примерно 156, а при 28-дневном и 31-дневном – 208 и 223 соответственно. Следовательно, спортсменки, имеющие 31-дневный цикл, представляют наиболее эффективную биологическую модель для реализации тренировочных планов, в то время как у девушек с 21-дневным циклом на протяжении годичного макроцикла дней с хорошей и высокой работоспособностью насчитывается на 77 меньше.

Сопоставление данных контрольно-педагогического тестирования в начале и конце тренировочного цикла (10 месяцев) показало различия (статистически недостоверные для 5% уровня значимости) в росте скоростно-силовых показателей у бегуний с различным биологическим циклом (таблица).

Таблица

ПРИРОСТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БЕГУНИЙ  
С РАЗНЫМ БИОЛОГИЧЕСКИМ ЦИКЛОМ

Показатели	21-дневный цикл	28-дневный цикл	31-дневный цикл
Силовые	4,5±1,1%	5,1±2,1%	6,3±2,7%
Скоростно-силовые	6,3±2,5%	8,0±1,2%	9,2±1,0%

Приведенные факты обуславливают необходимость применения принципа индивидуализации при планировании тренировочного процесса для спортсменок с различным по продолжительности биоритмологическим циклом.

Для определения влияния ОМЦ на двигательные качества бегуний в течение года нами проводилось контрольно-педагогическое тестирование, включающее 8 упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера. В процессе сопоставления динамики

физических качеств у отдельных спортсменок по фазам овариально-менструального цикла мы, так же как и в случае с различной продолжительностью биологического цикла, выделили три группы бегуний, каждая из которых имела свои особенности проявления двигательных возможностей и психофизиологическое состояние в каждую фазу.

В менструальной фазе у спортсменок, условно отнесенных ко второй и третьей группам, незначительно изменились скоростные (бег на 30 м с низкого старта) и скоростно-силовые (прыжок в длину и тройной с места, броски ядер 3-4 кг снизу-вперед и через голову назад) показатели, отдельные силовые тесты (жим штанги лежа). В то же время самочувствие бегуний, представляющих первую группу (она оказалась наиболее многочисленной), было плохим, быстро наступало утомление, наблюдалась раскоординированность даже привычных движений.

Во время постменструальной и постовуляторной фаз, которые обычно относят к периодам проявления хорошей работоспособности, у обследуемых, отнесенных ко 2-ой группе, скоростные, скоростно-силовые и силовые показатели были на прежнем уровне, в то время как у представителей 1-ой и 3-ей групп мы отметили желание тренироваться и хорошее восстановление работоспособности.

В период овуляторной фазы были определены незначительные различия в самочувствии и отношении к тренировочной нагрузке во второй группе легкоатлетов.

В предменструальной фазе в первой и у некоторых спортсменок второй группы наблюдалось снижение работоспособности, ухудшение контроля за точностью движения, плохая вестибулярная устойчивость. Также проявлялись раздражительность, нежелание тренироваться. Контрольно-педагогическое тестирование показало снижение результатов по всем тестам.

Следует отметить, что у большинства обследуемых, которых мы отнесли к первой группе, наблюдался предменструальный синдром, что свидетельствует о возникших негативных изменениях в организме. Вероятно, причины данной тенденции могут заключаться в определенных упущениях, допущенных тренером при организации тренировочного процесса в пубертатном периоде.

Учитывая болезненное состояние большинства спортсменок в I-й и V-й фазах и у некоторых в III-й, необходимо в данный период снижать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, исключить упражнения с натуживанием, подъемы больших отягощений, прыжковые упражнения с приземлением на жесткую опору, а также упражнения с чрезмерной гибкостью и подвижностью.

*Выводы.* При организации тренировочных занятий с бегуньями, независимо от того, на какой дистанции специализируется спортсменка, в постменструальной и менструальной фазах нецелесообразно планировать повышенный объем силовой работы. Выполнять упражнения желательно сидя или лежа с минимальной массой отягощения, больше использовать имитационных и специально-подводящих упражнений, что позволит провести тренировочное занятие с умеренной нагрузкой.

Упражнения скоростно-силового характера, выполняемые с околопредельной и предельной нагрузками, а также бег с максимальной и субмаксимальной скоростью целесообразно рекомендовать в постменструальной и постовуляторной фазах. Однако прежде чем планировать объем нагрузок по фазам ОМЦ, следует определить, какое влияние каждая фаза оказывает на физическую работоспособность, двигательные качества, психофизиологическое состояние конкретной спортсменки, так как установлено, что данные показатели носят в значительной степени индивидуальный характер.

#### *Список литературы*

1. Врублевский, Е.П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4. – С. 33-38.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: пер. с англ. / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
3. Калинина, Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Калинина. – М., 2004. – 46 с.
4. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.
5. Wajewski, A. Poznawczeimetryczneproblemysportukobiet / A. Wajewski. – Warszawa: AWF, 2009. – S. 80-87.



## Содержание

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

---

<i>Арпентьева М.Р.</i> Образовательный туризм как форма организации образовательного процесса .....	14
<i>Асташина М.П.</i> Проектирование горнолыжного семейного тура в Шерегеш .....	20
<i>Афонина А.П., Самарина Е.В.</i> Роль здорового образа жизни студента в его эффективной учебной деятельности .....	24
<i>Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Чухно П.В.</i> К вопросу о мотивации физического самосовершенствования студентов .....	28
<i>Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л.</i> Значимость занятий спортом для обучающихся вуза .....	32
<i>Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Кемал А.</i> Современные аспекты физической подготовленности и физического развития студентов университета .....	35
<i>Ботагариев Т.А., Бекмагамбетов О., Айдосұлы К.</i> Проблемы развития казахша-курес в Республике Казахстан .....	41
<i>Бойко А.А., Куренкова В.С., Ерешко Н.Е.</i> Использование средств и методов волейбола в условиях инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью .....	45
<i>Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г., Незбудей В.И.</i> Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры в вузе .....	50
<i>Власенко Н.Э.</i> Направления развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы (от 2 до 3 лет) .....	55
<i>Власенко Н.Э.</i> Содержание учебной программы повышения квалификации «Детский фитнес в системе образовательных услуг учреждений дошкольного образования» .....	60
<i>Володкович С.Л., Торба Т.Ф., Володкович Е.В.</i> Динамика и особенности заболеваемости студентов технического университета .....	64
<i>Ганиев А.Ф., Линькова Н.А.</i> Изучение возможностей нетрадиционных методов медицины для оздоровления организма человека .....	69
<i>Гертнер С.В., Калашникова В.Д., Санников А.В.</i> Основные методы профилактики возможных травм пальцев рук у юных скалолазов .....	73

Глазырин А.А., Пильневич А.А. Оздоровление учащейся молодежи средствами туризма.....	77
Глубокий В.А. Задачи физической подготовки сотрудников полиции и способы их решения.....	79
Горская И.Ю., Криживецкая О.В., Васильева Е.В., Романова Я.С. Содержание психомоторной подготовки студентов нефизкультурных вузов.....	84
Гринько А.Л., Суханов В.С., Ахметов М.Д. Анализ популяризации здорового образа жизни среди подростков и студентов.....	89
Грицай Е.Н., Деренч В.Э. Мода на спорт.....	96
Дворкин В.М. Меры, направленные на формирование у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями....	102
Дробышевская В.А., Кондратович Ю.С., Плешкунов Д.А. Проблема гиподинамии среди студентов университета.....	105
Кадомцева Е.М. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями студенток медицинского вуза.....	110
Каныгина А.В., Константинова А.В. Изучение интересов и мотивации женщин к занятиям оздоровительным фитнесом и фитнес-джампингом.....	113
Караулов С.В., Ганчук Ю.Е., Морозов Ю.Н., Григорьян Д.А. Основные запреты при посещении русской бани.....	117
Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Использование принципа Парето в процессе обучения сложнокоординационным двигательным действиям студентов высших учебных заведений.....	120
Кондакова О.Н. Инновационный опыт внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для людей с ограниченными возможностями здоровья в рамках инклюзивного молодежного проекта «Равный равному».....	125
Кубиева С.С., Мынбай А., Уббинязова А., Шагалаев Ж. Специфика реализации компетентностного подхода в преподавании предмета «Основы спорта и профессионально-прикладной физической культуры».....	131
Кузьмин Е.Б., Гераськин А.А., Денисенко Д.Ю., Андрущишин И.Ф. Психолого-педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов.....	137
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Спортивные игры как универсальное средство физического воспитания учащейся молодежи.....	140
Медвецкая Н.М. Научно-медицинское обеспечение подготовки спортсменов, обучающихся в университете.....	144
Мещеряков В.С. Об использовании упражнений скоростно-силового характера при освоении боевых приемов.....	149

<i>Осипенко Е.В.</i> Физическая реабилитация студенческой молодежи после разрыва ахиллова сухожилия.....	153
<i>Пантюк И.В.</i> Приоритетные направления государственной политики в области санаторно-курортного лечения и оздоровления детского и взрослого населения Республики Беларусь ....	159
<i>Попованова Н.А., Шадрина М.А., Шамишурина К.Н.</i> Значимость физической культуры для студентов заочной формы обучения.....	166
<i>Потовская Е.С., Крупицкая О.Н.</i> Повышение стрессоустойчивости студенток путем применения экспериментальной методики развития физических качеств .....	169
<i>Савасьянов А.И.</i> История развития физической культуры и спорта в вузах на примере Уральского государственного университета путей сообщения.....	174
<i>Семенов С.А., Денисенко Д.Ю., Тагирова Н.П.</i> Физическая культура и спорт как эффективное средство управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов.....	178
<i>Сиротина С.Г., Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П.</i> Оздоровительные технологии для студентов университета .....	183
<i>Слинкина Н.Е., Волкова Е.А.</i> Опыт и перспективы использования национальных видов спорта при изучении дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении .....	188
<i>Сорокина Е.Н., Щербакова Е.Е., Щербакова М.В.</i> Вопросы профилактики табакокурения.....	193
<i>Мо Сяохэ.</i> Досуговая деятельность как фактор оздоровления детей старшего дошкольного возраста в условиях формирования туристических умений .....	196
<i>Торопов В.А.</i> «Инновационный подход» в обосновании содержания Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	200
<i>Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Иванов Б.А.</i> Теоретические и практические проблемы повышения качества обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке .....	206
<i>Торопов В.А., Дутчик В.И., Иванов Б.А.</i> Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков – основа профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	211
<i>Тур А.В., Лаппо В.А., Климентьева Е.А., Барановская А.Ю.</i> Использование методики дыхательной гимнастики А.Н. Стрель-	

никовой в модификации В.П. Кривцуна в физическом воспитании студентов учебной организации медицинского профиля .....	217
<i>Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Коковкин А.В.</i> Закаливание как процесс адаптации курсантов к неблагоприятным условиям внешней среды.....	221
<i>Яковлев А.Н.</i> Физкультурно-спортивная деятельность: проблемы и перспективы.....	225
<i>Яковлев А.Н., Журавский А.Ю., Макарова Л.С.</i> Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь и Российской Федерации .....	229
<i>Яшина К.М., Епифанова М.Г.</i> Проблема посещения занятий по физической культуре в вузе.....	232

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УРОВНЕЙ**

---

<i>Бардамов Г.Б.</i> Классификация взаимозависимых связей значимых факторов к раскрытию способностей спортсменов-единоборцев.....	236
<i>Барчукова Г.В., Костеневич Л.М., Мизин А.Н.</i> Мотивация в занятиях настольным теннисом как средство активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов.....	240
<i>Вареников Н.А., Попова И.Е.</i> Антропометрический отбор в ациклических видах спорта .....	246
<i>Врублевский Е.П., Кожедуб М.С., Севдалев С.В.</i> Принципиальные подходы к планированию тренировочного процесса легкоатлетов .....	251
<i>Волога Д.О.</i> Развитие координации у девочек младшего школьного возраста средствами обучения технике игры в футбол .....	256
<i>Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г.</i> Физиологические механизмы повышения специальной физической работоспособности спортсменов.....	260
<i>Журавский А.Ю., Шантарович В.В.</i> Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках.....	263
<i>Загревский В.И., Загревский О.И., Иванчиков Н.В.</i> Синтез положения биомеханических систем с заданными координатами целевой точки .....	268
<i>Ибрагимов А.А.</i> Место гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности.....	273

<i>Камалеев А.Р., Пайгунова Ю.В.</i> Речевое мастерство как основа формирования коммуникативных компетенций у руководителей сферы физической культуры и спорта.....	276
<i>Каранкевич А.И., Михута И.Ю.</i> Современные подходы к оценке координационных способностей курсантов МВД в системе профессионально-прикладной физической подготовки .....	282
<i>Качур Д.А.</i> Оценка спортивного результата в армрестлинге...	287
<i>Китаев П.А., Рябчук А.В.</i> Функциональная подготовка курсантов военно-инженерной специальности с использованием средств военно-спортивного многоборья .....	291
<i>Кравчук А.И.</i> О разработке и внедрении автоматизированной системы спортивного рейтинга в вузе .....	295
<i>Лабещенков П.А.</i> Теоретические аспекты воздушно-десантной подготовки курсантов военно-учебных заведений инженерного профиля .....	299
<i>Ларионова Г.П.</i> Специфика способностей к ориентации в пространстве начинающих гимнасток разных соматотипов .....	303
<i>Николаев А.А., Кузнецова З.М.</i> Функциональные аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности .....	307
<i>Овчинникова Т.В., Овчинников Н.С.</i> Совершенствование современных особенностей системы подготовки квалифицированных биатлонисток 17-19 лет с формированием основ здорового образа жизни.....	311
<i>Паршин С.В.</i> Скоростно-силовая подготовка и ее значение в борьбе самбо .....	315
<i>Прохоров В.И.</i> Модельно-целевое проектирование системы спортивной подготовки метателей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	318
<i>Романов И.В.</i> Тренировочный процесс десятиборцев: математический анализ .....	323
<i>Рябчук А.В., Кузнецова З.М.</i> Исследование взаимосвязи физической подготовленности и функционального состояния курсантов военных учебных заведений .....	329
<i>Сазонов С.Н.</i> Использование самостраховки в игровых видах спорта .....	333
<i>Семикин Д.С., Аракелян Г.Л., Кузнецов С.В.</i> Использование игрового метода при формировании навыков выполнения боевых приемов борьбы у курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России, на занятиях по физической подготовке .....	338
<i>Стрельников П.С., Асеева А.Ю., Филатова Н.П.</i> Тренировочные задания в подготовке юных хоккеистов .....	343

<i>Терешков А.Ю., Кудрявцев М.Д.</i> Развитие двигательной реакции у вратарей, специализирующихся в мини-футболе .....	346
<i>Томилин К.Г.</i> Совершенствование подготовки спортсменов различных квалификационных уровней .....	350
<i>Цымбалюк Е.А.</i> Ценностные ориентации белорусских студентов-спортсменов: результаты социологического исследования.....	356
<i>Чаюн Д.В.</i> Психофизиологические показатели высококвалифицированных спортсменов в аэробной гимнастике .....	363
<i>Шевцов А.В., Шевцов В.В.</i> Методика спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) .....	368
<i>Шевченко А.Р.</i> Методика развития силовой выносливости лыжников-гонщиков в подготовительном периоде .....	372
<i>Яковлев Д.С., Володин В.Н., Гайсин Д.Р.</i> Альтернативный взгляд на психологическую подготовку спортсменов.....	376

**НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

<i>Алишувайли Х.Х., Альтувайни А.Х., Кудрявцев М.Д.</i> Научное обеспечение популярности занятий спортивными играми в структуре мирового интернет – маркетинга .....	380
<i>Бобков В.В., Васильева Е.А., Карасева И.А.</i> Оценка функционального состояния студентов с ОВЗ при помощи комплекса «ГЛОБУС» .....	384
<i>Бугаевский К.А.</i> Особенности ряда репродуктивных показателей в половых соматотипах спортсменок, занимающихся кикбоксингом .....	387
<i>Бугаевский К.А.</i> Рассмотрение ряда психологических показателей и значений полового диморфизма у юных баскетболисток .....	391
<i>Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г., Олексюк А.П., Титаренко Я.В.</i> Динамика приростов показателей физического развития и физической подготовленности современных школьников .....	396
<i>Голубь В.К., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А.</i> Использование лечебной физической культуры при физической реабилитации молодых людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями .....	402
<i>Гусаров А.В., Ерешко Н.Е.</i> Использование данных стабилметрических исследований для оценки эффективности проведения занятий адаптивной физической культурой .....	407

<i>Драпчинский А.В., Аниськова О.Е.</i> Разработка и оценка эффективности новых информационных средств в спортивной деятельности .....	411
<i>Иванова Н.В., Кананович Н.И., Петрова Е.Э.</i> Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов игровых видов спорта в подготовительном и соревновательном периодах подготовки .....	417
<i>Коган А.Л., Кондакова О.Н.</i> Велнесс-технологии в оздоровлении молодых женщин с алиментарным ожирением .....	420
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Кузьмин В.К.</i> Психофизиологическая разгрузка студентов высших учебных заведений России средствами физической культуры.....	426
<i>Кузнецова М.А., Потапова Н.В.</i> Организация занятий по адаптивной физической культуре в свердловской области в рамках интеграции инвалидов в систему спорта .....	431
<i>Малах О.Н., Духвич Т.И.</i> Особенности гендерной идентификации типа личности и полового диморфизма студентов-спортсменов .....	435
<i>Петрова М.А.</i> Физическая реабилитация при атеросклерозе у женщин 45-50 лет .....	437
<i>Прохоров В.И.</i> Теоретические основы и некоторые аспекты методики скоростно-силовой подготовки паралимпийского чемпиона А.В. Ашапатова.....	442
<i>Солдатова М.Н., Амосова Д.Р.</i> Роль учебно-воспитательной деятельности в формировании представлений младших школьников о значении физической культуры .....	448
<i>Трифонов В.В.</i> Адаптация организма к стрессовым воздействиям при физиологическом и высоком уровне артериального давления .....	452
<i>Чукаева Р.Ю., Самарина Е.В.</i> Травматизм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов .....	456
<i>Шевцова В.В., Шевцов В.В.</i> Формирование здорового образа жизни и первичная профилактика наркомании подростков .....	461
<i>Шумихина И.И., Солдаткина Ю.</i> Влияние атлетической гимнастики на адаптивные возможности организма девушек .....	466

**СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

---

<i>Антипова Е.В., Антипов В.А., Антипова М.В.</i> Средства физической реабилитации для подростков и молодежи с нарушением интеллекта в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства.....	471
<i>Балагуров В.А., Кудрявцев М.Д.</i> Развитие адаптивного спорта средствами спортивного ориентирования.....	476
<i>Беседа В.В., Литвяков М.В.</i> Проблема адаптации детей дошкольного возраста с особенностями в развитии к водной среде.....	480
<i>Беседа В.В., Рудой А.В.</i> Состояние мышечного тонуса туловища детей среднего дошкольного возраста с особенностями в развитии.....	483
<i>Бурлакова Н.В., Мильто Г.И., Русалева О.В.</i> Особенности организации соревнований по шахматам среди инвалидов .....	488
<i>Гертнер С.В., Борисова Т.В.</i> Эффективность природообразующего фактора в целях формирования здоровьесбережения студенческой молодежи .....	491
<i>Голубь В.К., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А.</i> Использование лечебной физической культуры при физической реабилитации молодых людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями .....	494
<i>Климацкая Л.Г., Зайцева О.И.</i> Индивидуальный маршрут реабилитационного процесса получателя социальных услуг при дисциркуляторной энцефалопатии (основные принципы) .....	499
<i>Кондакова О.Н.</i> Игротерапия в оздоровлении детей 6-7 лет, имеющих задержку психического развития соматогенного происхождения .....	504
<i>Крестьянинова Т.Ю., Синютин А.А.</i> Адаптационные способности лиц пожилого возраста, привлеченных к занятиям фитнесом.....	510
<i>Купцов К.В.</i> Возможности лечебного плавания в повышении уровня здоровья детей, с перинатальным поражением центральной нервной системы.....	513
<i>Купцов К.В.</i> Эффективность лечебного плавания в повышении уровня здоровья детей, с кривошеей положения.....	518
<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i> Лечебно-оздоровительный туризм в городе Красноярске как средство профилактики от болезней.....	524



<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i> Реабилитационные мероприятия при травмах в конькобежном спорте .....	528
<i>Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Лазарева Е.А.</i> Проблемы реабилитации лиц с ограниченными возможностями .....	530
<i>Семенова Т.Н.</i> Этнопедагогические технологии в адаптивной физкультуре: народная подвижная игра .....	533
<i>Яковлев Б.П.</i> Эмоциональная компетентность тренера в условиях спортивной подготовки .....	540

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

---

<i>Абызова Л.В.</i> Парадигма толерантности: роль спорта в преодолении ксенофобских стереотипов .....	546
<i>Белобородова Ю.А., Линькова Н.А.</i> Методы повышения качества жизни студентов средствами физической культуры .....	551
<i>Гусева В.Е., Сапова П.Ф.</i> Проблематика курения сигарет среди студенческой молодежи .....	554
<i>Захаренко Е.Е., Линькова Н.А.</i> Роль и значение ружерства для молодых людей .....	560
<i>Иванов С.А.</i> Реализация направлений и форм олимпийского образования в профилактике асоциального поведения подрастающей молодежи.....	564
<i>Иванов С.А.</i> Возможности олимпийского образования как межпредметной дисциплины для формирования личности чуждой асоциального поведения.....	568
<i>Кириллова Я.В.</i> Исследование уровня потребности в самосовершенствовании у студентов современного вуза .....	572
<i>Колесникова Н.Н., Гаврилик М.В.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм социально дезадаптированных подростков .....	577
<i>Лалетина Е.В., Захарова Л.В.</i> Спорт и физическая культура как профилактика наркомании среди молодого поколения .....	582
<i>Масимов З.П.</i> О необходимости подготовки выпускников факультетов физической культуры и спорта к воспитательной работе с детьми «группы риска» по профилактике наркомании и преступности средствами физической культуры и спорта .....	586
<i>Панов Е.В., Кудрявцев М.Д., Захарова Л.В.</i> Роль физической культуры и спорта в противодействии антисоциальным формам поведения подросткового поколения и молодежи .....	589

<i>Панов Е.В., Филиппович В.А.</i> Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта .....	593
<i>Панов Е.В.</i> О значении деятельности штаба Универсиады 2019 Сибирского юридического института МВД России как одной из форм пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи .....	598
<i>Панов Е.В., Филиппович В.А., Инякина Д.Ю.</i> Некоторые аспекты деятельности антинаркотических волонтерских объединений СибЮИ МВД России как форм пропаганды здорового образа жизни среди детей и молодежи .....	601
<i>Серебрякова Л.Т., Белозерова А.А., Симонова И.М.</i> Занятия физкультурой и спортом как средство противостояния развитию вредных привычек .....	604
<i>Сутягина П.А., Степина Т.Ю.</i> Проблематика использования технических средств в студенческой среде .....	610
<i>Ткачева Е.Л., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Гайкович В.Ф., Толстиков В.А.</i> Роль занятий физическими упражнениями и спортом в профилактике асоциальных проявлений в среде студенческой молодежи .....	615
<i>Филиппович В.А.</i> Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни студенческой молодежи .....	619
<i>Шевцов А.В., Шевцов В.В.</i> Профилактика агрессивного поведения спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами.....	623
<i>Шевченко А.Р.</i> Физкультура и спорт как профилактика асоциальных проявлений в молодежной среде.....	626
<i>Шпаков А.И., Павлуть О.В.</i> Традиционное курение и электронная система доставки никотина. Отношение к проблеме студентов факультета физической культуры .....	629