

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Министерство спорта Российской Федерации

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных игр

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТЕ

Материалы

XII Международной научно-практической конференции

Смоленск – 2018

УДК 796.3

ББК 75.5

С 68

Редакционная коллегия:

к.п.н., доцент Родин А.В. (ответственный редактор) (Смоленск); к.п.н., доцент Антипов А.В. (Москва); д.п.н., профессор Германов Г.Н. (Москва); д.п.н., профессор Ермаков В.А. (Тула); к.п.н. Захаров П.С. (Смоленск); д.п.н., профессор Костюков В.В. (Краснодар); к.п.н., доцент Кулишенко И.В. (Москва); к.п.н., профессор Легоньков С.В. (Смоленск); к.п.н., доцент Леньшина М.В. (Воронеж); д.п.н., доцент Леонтьева М.С. (Тула); к.п.н., профессор Лихачев О.Е. (Смоленск); к.п.н., профессор Луткова Н.В. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Мазурина А.В. (Смоленск); д.м.н., профессор Прокопьев Н.Я. (Тюмень); д.п.н., профессор Романов В.А. (Тула); д.ф.н., доцент Таджибаев С.С. (Ташкент, Узбекистан); к.б.н., доцент Ясько Г.В. (Донецк).
Ответственная за выпуск Купреенкова М.В.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета

С 68 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 29-31 января 2018 года). – Смоленск, 2018. – 268 с.

ISBN 978-5-94578-151-1

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам теории и методики спортивных игр. В представленных научных работах раскрываются различные аспекты применения спортивных игр, как средства физического воспитания и рекреации, различные проблемы подготовки спортивных резервов и квалифицированных спортсменов, а также общие вопросы теории и методики физической культуры и спорта.

В сборник вошли материалы исследований, ведущих отечественных (Великие Луки, Воронеж, Казань, Калининград, Коломна, Краснодар, Майкоп, Малаховка, Москва, Набережные Челны, Омск, Раменское, Самара, Санкт-Петербург, Смоленск, Тула, Тюмень, Челябинск) и зарубежных (Братислава, Гомель, Гродно, Донецк, Зелёна-Гура, Ташкент) специалистов по данной тематике.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения актуальных проблем теории и методики спортивных игр.

© Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма
© Кафедра теории и методики спортивных игр

ДИНАМИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БЕГА СПОРТСМЕНОК В РАЗЛИЧНЫХ ФАЗАХ ОМЦ

Врублевский Е.П.^{1,2}, Кожедуб М.С.¹, Севдалев С.В.¹

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

²Зеленогурский университет, Зелёна-Гура, Польша

Введение. Подготовка спортсменки – сложный и многогранный процесс эффективного использования совокупности ряда компонентов, обеспечивающих оптимальный уровень ее подготовленности. При этом наиболее важным аспектом, обеспечивающим наивысший спортивный результат, является поиск эффективных форм построения тренирующих воздействий на том или ином этапе годичного цикла [2, 4, 5, 12].

В то же время, потенциальным фактором продуктивного планирования тренировочного процесса выступает индивидуальный подход, который, в первую очередь, должен предусматривать биоритмологические особенности организма спортсменок, характеризующиеся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений [6, 9, 11].

Приоритетным направлением для разработки индивидуально направленных тренировочных программ, выбора средств и методов развития необходимых доминантных двигательных способностей как при многолетнем планировании, так и при построении различных структурных единиц годичного цикла конкретной

спортсменки является ориентация на динамику ее работоспособности, функциональные возможности основных систем организма и протекание восстановительных функций в различных фазах ОМЦ [3, 14, 17]. Поэтому повышение уровня мастерства спортсменки во многом зависит от того, насколько оптимально возможно согласовать тренировочный процесс с комплексом биоритмологических процессов и психофизиологических проявлений, присущих организму той или иной спортсменки.

Цель исследования состоит в выявлении изменения индивидуальных кинематических параметров техники бега у спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на протяжении их специфического биологического цикла.

Методы и организация исследования. В течение полного индивидуального биоритмологического цикла у каждой из 16, принимавших участие в эксперименте бегуний на короткие дистанции, с помощью электронного хронометража и цифровой видеокамеры определялось время, длина и частота шагов в беге на 30м с ходу и 150м со старта. На специально-подготовительном этапе спортсменки пробегали эти дистанции в каждую из пяти фаз ОМЦ.

Определение фаз ОМЦ осуществлялось как на основе данных анкетирования, которые свидетельствовали о том, что у обследуемых спортсменок отклонений менструальной функции не наблюдалось, а ОМЦ был регулярным, так и с помощью домашних тестов на овуляцию, основанных на определении быстрого роста количества лютеинизирующего гормона в моче.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные свидетельствуют (табл. 1), что лучшее время зафиксировано во II и IV фазах, а самые низкие результаты - в III и V. Так, в беге на 30м с ходу разница между лучшим временем в IV фазе и худшим в V составляет – 0,08с. Результат на этой дистанции в большей мере обусловлен частотой беговых шагов, чем их длиной.

Таблица 1 - Динамика кинематических параметров техники бега на 30м с ходу на протяжении фаз овариально-менструального цикла спортсменок

Фазы ОМЦ	I	II	III	IV	V
Параметры					
время бега, с $\bar{X} \pm S$	3,14 0,03	3,10 0,02	3,15 0,02	3,08 0,01	3,16 0,03
длина шагов, м $\bar{X} \pm S$	2,04 0,02	2,07 0,01	2,07 0,02	2,07 0,02	2,04 0,02
частота шагов, ш/с $\bar{X} \pm S$	4,68 0,06	4,68 0,04	4,60 0,07	4,70 0,05	4,65 0,04

Примечательно, что в овуляторной (III) фазе наблюдается самый низкий темп бега, в то время как длина шага не изменяется, по сравнению с наиболее благоприятными II и IV фазами. Это можно объяснить тем, что в фазе овуляции, согласно принципу доминанты, все виды деятельности становятся второстепенными [6, 9, 15]. В этой фазе даже у более подготовленных спортсменок снижается потенциал функциональных резервов, нарушается координация движений, ориентация в пространстве, возможно увеличение технических ошибок.

Таким образом, несмотря на относительно высокий уровень состояния мышечных конечностей, позволяющий достигать оптимальных усилий при отталкивании в беге, продолжительность периодов опоры и полета в овуляторной фазе ОМЦ больше. Последнее является причиной увеличения времени каждого бегового шага и ведет к снижению темпа бега.

Что касается бега на 150м (табл.2), то здесь лучший результат отмечен в постменструальную (II) фазу. Худшее время зафиксировано в менструальную (I). Можно констатировать, что возможность спортсменки длительно удерживать оптимальную величину мышечных усилий при отталкивании в беге на 150м больше влияет на улучшение результата, чем на увеличение темпа бега.

То же подтверждает и соотношение кинематических параметров на последних 50 метрах данной дистанции. Измерение длины беговых шагов на финише 150-метровой дистанции свидетельствует об асимметрии в их величине при тестировании в I, III и V фазы ОМЦ.

Таблица 2 - Динамика кинематических параметров техники бега на 150м со старта на протяжении фаз овариально-менструального цикла спортсменок

Фазы Параметры	I	II	III	IV	V
время бега, с $\bar{X} \pm S$	16,90 0,05	16,73 0,06	16,82 0,06	16,79 0,04	16,85 0,07
длина шагов, м $\bar{X} \pm S$	2,10 0,03	2,13 0,02	2,12 0,02	2,13 0,01	2,10 0,03
частота шагов, ш/с $\bar{X} \pm S$	4,23 0,07	4,21 0,04	4,20 0,04	4,20 0,04	4,24 0,06

Асимметрия длины шагов в конкретные периоды биоритмики отражает ухудшение координации движений, что, очевидно, связано с нарушением подвижности нервных процессов, вызванных изменениями гормонального статуса организма спортсменок. Следовательно, сокращение длины беговых

шагов и асимметрия движений в определенных фазах цикла, сопровождающихся физиологическим напряжением, являются главными причинами падения скорости бега на заключительных метрах дистанции 150 м.

Таким образом, можно констатировать о большем проявлении скоростных способностей в период постовуляторной фазы, и непосредственном влиянии увеличения частоты беговых шагов на улучшение результата в беге на 30м с ходу. Что касается динамики показателей скорости в беге на 150м в различные фазы ОМЦ, то данные свидетельствуют о преимущественном проявлении скоростной выносливости в постменструальную фазу. В этом случае улучшение результата связано с возможностью проявлять большую длину бегового шага и оптимально удерживать ее до конца дистанции. Данный аспект следует учитывать при планировании тренировочных воздействий, делая акцент в наиболее благоприятную фазу ОМЦ на развитии той или иной двигательной способности.

Уменьшение во второй половине постовуляторной фазы концентрации эстрогенов, прогестерона и андрогенов приводит к уменьшению числа эритроцитов и содержанию гемоглобина, а также снижению буферной емкости крови [13, 15, 18]. К этому времени падает также содержание гликогена и кортикостероидов, снижая, тем самым, количество энергетического вещества и эффективность гормональной регуляции энергетического обмена [1, 10]. Под влиянием происходящих гормональных изменений в постовуляторной фазе становится меньше условий для повышения уровня скоростной выносливости, в связи с чем, целенаправленное ее развитие лучше проводить в постменструальной фазе. При этом в постовуляторной фазе целесообразно акцентировать деятельность на совершенствовании скоростных возможностей спортсменки.

В свою очередь, снижение двигательных возможностей перед менструацией, вероятно, связано с уменьшением эстрогенной насыщенности организма, содержания прогестерона, андрогенов, а также скорости возбуждения и нарушения оптимального соотношения процессов возбуждения и торможения [6, 9, 10]. Кроме того, низкий уровень скоростной выносливости можно объяснить наибольшим снижением к началу менструации содержания гликогена и гемоглобина [6, 8, 15]. Постепенное нарастание числа эритроцитов, содержания гемоглобина и гликогена приводило к соответствующему повышению уровня скоростной выносливости в постменструальной фазе ОМЦ. К этому следует добавить, что в данной фазе увеличивающееся содержание андрогенов [7, 10, 18], стимулируя синтез белков мышечной ткани, способствует возрастанию силового компонента скоростной выносливости.

Заключение. Следует также подчеркнуть, что тренеру, планирующему тренировочный процесс, важно знать о характерной особенности, присущей длительности ОМЦ его подопечной. Если условно разделить цикл на две части: до овуляции и после нее, то можно говорить о неодинаковой продолжительности первой половины цикла (менструальная и постменструальная фазы) и равной – второй половины (овуляторная, постовуляторная и предменструальная фазы) [9, 15, 16]. Вышесказанное свидетельствует о конкретной взаимосвязи длительности биоритмологического цикла с условиями для развития определенных физических способностей спортсменки: чем дольше продолжается ОМЦ спортсменки, тем больше условий для реализации развития ее специальной выносливости.

Соответственно, чем короче длится ОМЦ у спортсменки, тем меньше времени для решения задач по повышению скоростной выносливости, их осуществление приходится не на самую благоприятную для этого фазу. Кроме того, это создает сложности во взаимоотношениях развития определенных двигательных способностей (например, максимальной скорости и скоростной выносливости). Именно поэтому тренеру необходимо не только индивидуализировать планирование объема и направленности тренировочной нагрузки в различные фазы ОМЦ, но и знать его конкретную продолжительность у каждой легкоатлетки, что позволит определить оптимальные «благоприятные» и «неблагоприятные» периоды для выполнения больших специфических двигательных нагрузок определенной направленности.

Таким образом, планирование тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, присущих женскому организму, позволит не только обеспечить более высокую суммарную работоспособность спортсменок и повышение уровня специальной подготовленности, но и сохранит их репродуктивное здоровье.

Литература: 1. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков [и др.]. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с. 2. Врублевский, Е.П. Управление тренировочным процессом спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 6. – С. 2-5. 3. 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. 4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. – 454 с. 5. Кизько, А.П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов / А.П. Кизько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4. - С. 121-125. 6. Майкели, Л. Женщины-спортсменки и спортивная медицина /Л. Майкели, М. Дженкинс // Энциклопедия спортивной женщины. – СПб.: Лань, 1997. – С. 359-371. 7. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Гессон, П. Гринхафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 296 с. 8. Новотны, П.П. Предменструальный синдром: [пер. с англ.] / П.П. Новотны. – М.: Крон-Пресс, 1995. – 116 с. 9.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Похоленчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. - 191 с. 10. Рыбина, И.Л. Биохимические аспекты оценки адаптации организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта к напряженным физическим нагрузкам: автореф. дис. ... докт. биол. наук / И.Л. Рыбина. - М., 2016. - 47 с. 11. Соха, Т.К. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. - 202 с. 12. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. 13. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с. 14. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. – 352 с. 15. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с. 16. Drinkwater, B.L. Physiological responses of woman to exercise. / B.L. Drinkwater // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 1983. – v. 1. – P. 125-153. 17. Wajewski, A. Poznawczeimetryczneproblemysportukobiet / A. Wajewski. - Warszawa: AWF, 2009. – S. 80-87. 18. Wells, C.L. Women, Sport and Performance / C.L. Wells // A physiological perspective (Sec. ed). – Champaign.: Human Kinetics Books, 1991. – P. 3-191.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
<u>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР</u>	
Алексин Е.А. Динамика уровня физической и технической подготовленности спортсменов в мини-футболе	4
Андрианова Р.И., Леньшина М.В. Методика повышения быстроты защитных передвижений и эффективности индивидуальной тактики защиты юных баскетболисток 15–16 лет	8
Андропова П.В., Ермаков В.А., Леонтьева М.С. Оздоровительная тренировка в любительской команде по мини-футболу.....	12
Антипов А.В., Алексин Е.А. Контроль технической подготовленности спортсменов в мини-футболе в годичном цикле тренировки.....	15
Антипов А.В., Орлов А.С. Методика тестирования подготовленности футболистов ...	16
Байбакова Т.В., Ляликова Н.Н. Исследование показателей соревновательной игровой результативности в стритболе	19
Барков В.А., Кхафаджи Ахмед Шакир Немах, Абедьясир Хуссейн Али Абедьясир Организационно-методические основы обучения школьников игре в футбол	22
Бахарева С.Ю., Ковалева О.С. Тактическая подготовка баскетболистов в защите зонным прессингом.....	25
Березников С.В. Средства и методы, направленные на развитие физических качеств юных баскетболистов 11-13 лет	27
Бобкова С.Н., Потатуев Н.И. Применение подвижных игр для развития двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.....	30
Борисова В.В., Панфилов О.П., Титова А.В. Эффективность инновационных технологий в развитии физических качеств юных баскетболисток на этапе начальной подготовки.....	31
Борисова М.М. Проблема обучения спортивным играм детей дошкольного возраста в работах отечественных педагогов	34
Волков Е.Э. Содержание методики индивидуальной подготовки футболистов-защитников групп начальной подготовки	37
Германов Г.Н., Леньшина М.В., Андрианова Р.И. Теоретико-методические основы повышения эффективности защитных действий в баскетболе	40
Грец И.А., Самойлов А.Б., Булкова Т.М. Развитие двигательно-координационных способностей юных теннисистов 10-12 лет на учебно-тренировочных занятиях с применением элементов фитнес-аэробики	44
Гурьев А.А., Молчанова М.О. Техника перемещения как фактор повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболистов.....	48
Данков С.В. Этические аспекты работы баскетбольных судей.....	51
Дмитренко Л.А., Марков Д.Л. Анализ тактики подач квалифицированных игроков в теннис	53
Добровольская Н.А., Годз Л.А., Шиншина С.И., Черняк О.П. Моделирование занятий по физическому воспитанию на основе спортивной специализации по баскетболу	57
Жеребко Д.С., Корольков А.Н. Уроки физики в средней школе и гольф: межпредметный аспект.....	61

Жохов В.С. История создания казанской спортивной лиги	65
Захаров П.С., Курилин А.В. Техническая подготовленность студентов-баскетболистов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла	69
Землянко А.В. Эффективность комплексов тренировочных упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах в процессе технической подготовки волейболистов	71
Карева Ю.Ю., Николаева И.В. Основные составляющие позитивного приема подачи в волейболе	76
Конашков И.С., Романкова Н.В. Классификация стилей игры в студенческом настольном теннисе	78
Корольков А.Н., Фризен О.И., Фризен А.И. Влияние визуального контроля на точность реализации скорости мяча в мини-гольфе	81
Костюков В.В., Проценко А.Ю., Костюкова О.Н. Динамика подготовленности детей 7-8 лет, занимающихся волейболом в школьной секции.....	84
Кудинова Ю.В., Галкин А.А., Шиховцова Л.Г. Главные составляющие игрового процесса в волейболе.....	88
Кузнецов Р.Р. Спортивная ориентация юных футболистов 14-15 лет по игровым амплуа на основе морфологических параметров	91
Купреенкова М.В. Данков С.В., Современные проблемы обучения техническим приёмам «поворот с мячом» и «вышагивание» в ДЮСШ.....	95
Легоньков С.В., Комарова Т.К., Мазурина А.В. Особенности применения принципов обучения в спортивных играх	97
Леньшина М.В., Родин А.В. Типичные ошибки в индивидуальных действиях в защите и причины их возникновения в игре юных баскетболисток	100
Лихачев О.Е., Мазурина А.В., Воронцова О.С. Особенности методики занятий теннисом на этапе начальной подготовки со школьниками младшего возраста.....	102
Лосенкова О.А., Елисеев А.В. Динамика физического развития и двигательной подготовленности детей школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий настольным теннисом.....	105
Луткова Н.В. Формирование личностных качеств волейболистов для повышения результативности их игровой деятельности в пляжном волейболе	110
Львова Л.Г., Солодяников В.А., Люйк Л.В. Совершенствование ведения мяча у юных баскетболистов в процессе учебно-тренировочной работы.....	113
Максимова О.В. Преимущественные составляющие спортивных игр как средства занятия физической культурой среди молодежи	117
Merica Marián Effect of stretching on sports performance in softball	119
Митусова Е.Д., Митусов В.В. Развитие школьного спортивного клуба на базе общеобразовательных школ московской области.....	121
Нифонтов М.Ю. Психологические особенности развития квалифицированных футболистов	124
Орлов А.С. Взаимосвязь технико-тактических показателей с координационными способностями юных футболистов.....	128
Павлютина Л.Ю., Ляликowa Н.Н., Седельникова Т.А. К вопросу об использовании стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации спортивные игры в вузе	131
Першин В.В., Самойлов А.Б. Сложная подача – технический прием, влияющий на результат игры в настольном теннисе.....	133
Проломова М.В. Развитие общей и специальной выносливости волейболистов 15-16-летнего возраста на этапе углубленной специализации	136

Прохорова К.В., Купреенкова М.В. Особенности технико-тактических действий волейболистов на примере приема мяча.....	140
Пустошило П.В. Характеристика технических ошибок студенческих команд в мини-футболе	142
Родин А.В., Артюгин С.В. Механизм реализации «Тренерских ключей» в контексте технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта ...	145
Руднева Л.В., Романов В.А. Приемы и способы жестовой речи на занятиях спортивными играми с детьми с нарушением слуха	148
Самойлов А.Б., Першин В.В. Тренировочные комплексы для развития двигательного-координационных способностей юных теннисистов на этапе начальной подготовки.....	150
Силкин Н.С. Реабилитация посредством настольного тенниса.....	153
Скрябина В.В. Назначение тренера, как наставника, в психологической подготовке теннисистов	156
Сокур Б.П., Воробьева С.Е., Кочуганов Н.О. Корректировка пространственно-временных характеристик подачи теннисистов 9-12 лет.....	159
Сухова Е.В. Схема распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичном цикле подготовки волейболисток 13-14 лет.....	161
Таджибаев С.С., Неъматов Б.И. Роль специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов ДЮСШ.....	165
Тюрин О.В. Обучение мини-футболу на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях посредством подвижных игр	169
Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю. Значимость скоростных качеств в футболе.....	172
Хабаров Д.А., Хабарова И.А. Моделирование посещаемости футбольных стадионов в РФ	174
Чепелевский Ф.А., Антипов А.В. Анализ технико-тактической подготовленности юных футболистов.....	177
Черникова А.Д. Особенности современной методики обучения передаче мяча двумя руками сверху в волейболе	180
Шагин Н.И. Особенности физического развития детей занимающихся футболом с различным двигательным режимом.....	183
Шарпаева К.А. Содержание и характеристика методики совершенствования индивидуального и группового блока у волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства	186
Ширшова Е.О., Першин В.В., Волков А.В., Миргородская Р.В. Проблемы организации самостоятельной работы для совершенствования техники студенток-баскетболисток.....	188
Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В. Повышение эффективности защитных действий в поле на основе выбора волейболистом оптимальной защитной стратегии	190

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Андрианова Н.В., Андрианов М.В., Митусов В.В. Внедрение технологии спортизированного физического воспитания в общеобразовательные школы средствами спортивной борьбы	195
Антипова Е.М., Русакова С.Б. Характеристика специальной физической и плавательной подготовленности юных спортсменов	199

Белкин А.Н., Крюченко О.А., Ясько Г.В. Адаптивная физическая культура, как основа работы со специальной медицинской группой в вузах	201
Врублевский Е.П., Кожедуб М.С., Севдалев С.В. Динамика индивидуальных кинематических параметров техники бега спортсменок в различных фазах ОМЦ	203
Губжоков З.Б. Обучение плаванию как одно из эффективных средств физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста	207
Колунин Е.Т., Прокопьев Н.Я., Гуртовая М.Н., Дуров А.М. Индексная оценка физического развития мальчиков 8 и 9 лет г. Тюмень на начальном этапе занятий единоборствами	209
Кулишенко И.В., Антипова Е.М. Мотивы и ценностные ориентации молодежи для занятий шейпингом	212
Макимова О.В. Фитнес-технологии как механизм повышения двигательной активности студентов	214
Мельников С.В., Нарскин А.Г. Особенности использования средств педагогического контроля в спортивном плавании	215
Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцова Л.Г. Некоторые аспекты силовой подготовки женщин	218
Панфилов О.П., Борисова В.В., Титова А.В., Завьялов С.И. Классификационный подход к использованию средств фитнеса для детей от 3 до 12 лет	222
Парфенова С.О., Митусова Е.Д., Митусов В.В. Факторы, привлекающие молодежь к занятиям физической культуры и спортом	226
Передельский А.А., Шляхтов А.А. Сравнительный анализ успеваемости и мотивации у учащихся начальной школы к изучению дисциплины «Физическая культура» и «Дзюдо»	228
Прокопьев А.Н., Прокопьев Н.Я. Каденция и длина шага у мужчин периода первого зрелого возраста с последствиями закрытых диафизарных переломов костей голени при операции «закрытого» интрамедуллярного остеосинтеза	230
Прокопьев Н.Я., Назмутдинова В.И., Ананьев В.Н. Физическая работоспособность женщин периода второго зрелого возраста, занимающихся скандинавской ходьбой	233
Прудникова Н.Л., Комарова Т.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся профессиональных образовательных организаций	236
Потапенко С.К., Федюк К.Л. Физическая культура и спорт в образовательном процессе студенческой молодежи	239
Скидан А.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Технология оздоровительно-кондиционного шейпинга для женщин зрелого возраста	241
Солодников А.В. Двигательная подготовленность студентов государственного вуза по результатам выполнения норм «ВФСК ГТО»	245
Субеев Т.М., Субеева Т.Ю. Некоторые аспекты воздействия низких температур на организм спортсмена	248
Шляхтов А.А., Передельский А.А. Оценка состояния здоровья детей 6-10 лет в процессе занятий различными видами двигательной активности в начальных классах общеобразовательной школы	251
Якушев Д.С. Проблемы повышения двигательной активности и укрепления здоровья населения Российской Федерации	254