



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан

45

Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

**Всероссийская
научно-практическая
конференция
с международным
участием**

«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**КАЗАНЬ,
22 ноября
2019 года**



УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 1205 с.

Редакционная коллегия:

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Л.Т. Миннахметова, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

М.В. Дедловская, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Т.Ф. Мифтахов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Д.В. Лекомцева, специалист научно-методического отдела

А.В. Горшенина, студентка факультета физической культуры

К.Е. Мурина, студентка факультета физической культуры

Р.Б. Галеева, студентка факультета физической культуры

И.Н. Калинин, студент факультета физической культуры

Е.С. Иванова, студент факультета физической культуры

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», проходившей 22 ноября 2019 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

©Поволжская ГАФКСиТ, 2019

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ

Врублевский Е.П., д.п.н., профессор

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Зеленогурский университет, Зеленая Гура, Польша

Науменко Я.Э., аспирант

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

Гомель, Беларусь

Аннотация. На основе биоимпедансного анализа сопоставляются данные женщин зрелого возраста, тренирующихся самостоятельно и женщин, занимающихся под контролем персонального тренера. Наблюдается улучшение параметров тела женщин в обеих группах, однако больших результатов достигли представительницы экспериментальной группы, занимающиеся под контролем и руководством персонального тренера.

Ключевые слова. Персональный тренер, овариально-менструальный цикл, параметры тела, биоимпедансометрия, зрелый возраст.

Актуальность. Активный досуг и занятия спортом стали неотъемлемым компонентом жизни современного человека. По статистике заметно, что чем более развита в экономическом плане страна, тем большее количество населения проводит время в фитнес-клубах, на стадионах, теннисных кортах, в бассейнах и т.д., занимаясь оздоровительной физической культурой или каким-либо из видов спорта [3, 4].

На сегодняшний день с развитием общества физическая культура приобрела огромное количество ветвей и направлений. Например, спорт вывел занятия физическими упражнениями на профессиональный уровень [2]. Также появилось понятие «оздоровительная физическая культура». Оздоровительная физическая культура - это специфическая сфера использования физических упражнений, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [4, 6, 7]. Занятия оздоровительной физической культурой помогают избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной и жировой ткани. Сбалансированное питание в сочетании с упражнениями оздоровительной направленности позволяет за короткое время достигнуть еще большего эффекта [1, 3, 6, 7].

В современном мире оздоровительная физическая культура широко представлена в различных фитнес-клубах и студиях и имеет множество направлений [3, 5, 8]. Все чаще люди, осознавая свою индивидуальность, обращаются за помощью к индивидуальному тренеру, главная задача которого

– укрепление организма и помощь в достижении эстетически привлекательных форм и других целей клиентов [3, 5].

Основной принцип персональной тренировки – индивидуальная работа с клиентом, с учётом возможностей его организма и пожеланий клиента. Подчеркивается [5, 7], что персональная тренировка – практическая гарантия максимальной результативности. При этом занятия на тренажерном зале являются одним из наиболее результативных средств качественного набора мышечной массы и коррекции фигуры в соответствии с целями и задачами занимающихся [5, 8].

Персональный тренинг развивается с обновлением материальной базы фитнес-клубов и методов наблюдения и контроля за состоянием клиентов [5], в связи с чем, повышаются требования к квалификации, знаниям, умениям и навыкам тренеров, что, в свою очередь, влияет на актуальность выбора темы нашего исследования.

Цель исследования – аргументация, на основе биоимпедансометрии параметров тела, эффективности занятий в тренажерном зале фитнес-клуба с персональным тренером, в сравнении с самостоятельными занятиями.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте приняли участие 15 женщин зрелого возраста от 21 до 40 лет, занимающихся под руководством персонального тренера в тренажерном зале фитнес-клуба «СССР Сокольники» (г. Москва). Занятия проходили по индивидуальной программе в соответствии с исходными данными клиенток клуба и были направлены на увеличение мышечной массы тренирующихся в рамках коррекции фигуры каждой из женщин.

Также персональным тренером были даны рекомендации по питанию, с соблюдением определенного соотношения белки–жиры–углеводы на каждом этапе тренировок и режиму приема воды в течение дня. Исследование проводилось в период с января по май 2018 года.

В конце эксперимента было проведено сравнение данных экспериментальной группы с показателями других клиенток фитнес-клуба (контрольная группа, n=12), занимающихся самостоятельно, однако также имеющих приоритетной целью набрать мышечную массу. Для определения эффективности тренировок использовался аппаратный метод биоимпедансометрии, основанный на измерении электрической проводимости биологических тканей и дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма [1, 5].

Также были сделаны замеры окружности талии и бедер всех испытуемых с помощью сантиметровой ленты и точностью до 1 см (для дальнейшего определения соотношения талия/бедра), взвешивание на напольных электронных весах с точностью до 0,1 кг и измерение роста исследуемых женщин с помощью ростомера и точностью до 1 см.

В таблице 1 представлены данные об изменении параметров тела в соответствии с биоимпедансометрией в контрольной и экспериментальной группах (в %-ном соотношении от нормы в 100%).

Так как основной целью занятий для женщин зрелого возраста обеих групп было увеличение мышечной массы, то примечательно будет отметить, что показатель скелетно–мышечной массы (СММ), наиболее ярко характеризующий интересующую нас динамику, изменился существенно в экспериментальной группе и составил прирост в 11,31 %, по сравнению с исходными данными. В контрольной группе показатель СММ увеличился всего на 5,86 %. Это может быть связано как с неправильной методикой самостоятельных занятий представительницами контрольной группы, так и/или с неполноценностью или нерациональностью выбранного ими питания.

Таблица 1 - Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста (в %-ном соотношении, норма – 100%)

Показатели (в %)	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До эксперимента $\bar{X}_1 \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{X}_2 \pm \sigma$	p	До эксперимента $\bar{X}_3 \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{X}_4 \pm \sigma$	p
Индекс массы тела	94,1 ± 5,3	97,7 ± 4,3	<0,05	92,5 ± 5,7	99,4 ± 2,8	<0,05
Соотношение талия/бедро	109,1 ± 5,6	105,3 ± 3,5	>0,05	110,2 ± 5,7	100,6 ± 5,3	<0,05
Жировая масса	105,5 ± 5,2	103,8 ± 4,6	<0,05	107,7 ± 5,1	104,7 ± 4,6	<0,05
Тощая масса	100,8 ± 7,2	103,2 ± 6,9	>0,05	105,2 ± 6,2	101,1 ± 6,7	>0,05
АКМ	98,3 ± 7,1	104,4 ± 6,4	<0,05	92,5 ± 9,2	106,6 ± 6,3	<0,05
Доля АКМ	100,5 ± 5,8	106,1 ± 6,6	<0,05	94,5 ± 4,5	110,8 ± 7,2	<0,05
Скелетно– мышечная масса	90,3 ± 4,7	95,6 ± 4,7	<0,05	91,8 ± 5,3	103,9 ± 6,8	<0,05
Общая жидкость	95,6 ± 5,5	96,9 ± 5,7	>0,05	93,5 ± 3,2	100,7 ± 5,9	<0,05
Внеклеточная жидкость	94,3 ± 3,2	96,7 ± 4,7	>0,05	94,1 ± 5,0	100,0 ± 4,7	<0,05

По итогам оценки динамики массы тела мы не замечаем существенных сдвигов в этом параметре в контрольной группе ($68,1 \pm 6,7 - 66,8 \pm 6,0$, $p > 0,05$) (таблица 2). Однако учитывая изменения вышеперечисленных показателей после эксперимента, мы можем заключить, что все-таки, наряду с уменьшением жировой, имело место увеличение скелетно-мышечной массы. Отрицательная динамика массы тела (в среднем - 1,3 кг) свидетельствует о том, что набор мышечной массы был не настолько очевиден, как снижение жирового компонента тела.

В экспериментальной группе прирост массы тела составил в среднем 3,7 кг ($61,4 \pm 7,6 - 65,1 \pm 4,7$, $p < 0,05$). В контрольной группе явных сдвигов этого показателя не наблюдается. Анализируя уже полученные данные динамики ЖМ и СММ в экспериментальной группе, очевидно, что масса тела выросла благодаря увеличению массы мышц, с одновременным значительным снижением количества жировой массы.

Таблица 2 - Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До эксперимента $\bar{X}_1 \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{X}_2 \pm \sigma$	p	До эксперимента $\bar{X}_3 \pm \sigma$	После эксперимента $\bar{X}_4 \pm \sigma$	p
Масса тела (кг)	68,1 ± 6,7	66,8 ± 6,0	>0,05	61,4 ± 7,6	65,1 ± 4,7	<0,05
Фазовый угол (°)	6,08 ± 0,42	6,41 ± 0,27	<0,05	6,12 ± 0,43	6,78 ± 0,22	<0,05
Основной обмен (ккал/сут)	1337,3 ± 37,2	1409,3 ± 35,0	<0,05	1344,3 ± 43,6	1460,3 ± 45,1	<0,05

Заключение. По всем показателям наблюдается улучшение параметров тела женщин в обеих группах, однако больших результатов достигли представительницы экспериментальной группы, занимающиеся под контролем и руководством персонального тренера, что подтверждается достоверными статистическими изменениями для 5% уровня значимости.

Таким образом, индивидуальный подбор упражнений, методики занятий, рациона питания и приема воды, входящие в услуги персонального тренера, приводят к наиболее эффективному решению задач, касающихся набора мышечной массы и нормализации параметров тела женщин зрелого возраста.

Список литературы:

1. Василец, В.В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1 (119). - С. 48-53.
2. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грец. – Смоленск: СГАФК, 2008. – 145 с.
3. Козлов, С.С. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С.С. Козлов, В.В. Василец, Е.П. Врублевский, Н.В. Сизова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №8. – С.50-53
4. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 3. - С. 40-43.
5. Науменко, Я. Влияние персональных занятий на морфофункциональное состояние женщин зрелого возраста / Я. Науменко, Е. Врублевский, П. Ковальский // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2018. – № 2. – С. 87–92.
6. Скидан, А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е. П. Врублевский // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2014. - №2. - С. 156-160.
7. Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций / В.В. Храмов. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 80 с.
8. Skidan, A.A. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education / A.A. Skidan, S.V. Sevdalev, E.P. Vrublevskiy // Physical education of students. – 2015. - №6. – S.56-62.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

<i>Абдрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А.</i> ДИНАМИКА ОМЕГА- ПОТЕНЦИАЛОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА В ЕДИНОБОРСТВАХ	4
<i>Абдрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	9
<i>Боткина А.А., Кальсина В.В.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СПЕКТРАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПОД ВЛИЯНИЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ	14
<i>Бурханова И.Ю., Иванов А.Д.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕРНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВАТЕРПОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	18
<i>Васильев Р.М., Васильева И.А., Макарова В.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ПОД СТОПОЙ У ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	21
<i>Власенко Н.Ю., Макарова И.И.</i> СУТОЧНАЯ ГЕМОДИНАМИКА У ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ	24
<i>Давлетова Н.Х.</i> ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ, В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	28
<i>Дубова А.В., Швыдченко И.Н.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ ПАРУСНИКОВ	31
<i>Иванова Е.С., Назаренко А.С.</i> ОЦЕНКА МЫШЕЧНОЙ КОМПОЗИЦИИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ УДЕЛЬНОЙ АЭНАЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ НИЖНИХ И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	34
<i>Идиятуллина А.Р., Ботова Л.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК	37
<i>Канунов А.А., Миннахметова Л.Т.</i> ЭКСЦЕНТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ СУХОЖИЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА КОЛЕННОГО СУСТАВА ФУТБОЛИСТОВ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	41
<i>Кожевников С.П.</i> ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПАТОЛОГИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	46

<i>Колокольнева К.В., Ботова Л.Н.</i> АНАЛИЗ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	51
<i>Корчагина Д.А., Набатов А.А.</i> МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ	55
<i>Красильников А.Н., Димеева М.В., Абзалова А.Х.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ПРИНЦИПАХ БИОУПРАВЛЕНИЯ	59
<i>Маличенко А.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ БАЛАНСА У ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	64
<i>Мурина К.Е., Миннахметова Л.Т.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАЩИТНОГО ПОЛИСИНАПТИЧЕСКОГО МИГАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСА БАДМИНТОНИСТОВ 16-18 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	67
<i>Мусаева У.А.</i> ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА ОСНОВЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	71
<i>Мухаева Е.А., Боровик С.Г., Мавлиев Ф.А.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЛЕГКОАТЛЕТА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	75
<i>Назмутдинова В.И., Мелешенко В.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БОДИБИЛДЕРОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	79
<i>Облецова Т.А.</i> ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ	83
<i>Петров Р.Е., Мутаева И.Ш., Жесткова Ю.К.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ АЭРОБНОГО ПОРОГА И ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	87
<i>Петрова Г.С.</i> ОЦЕНКА АНАЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	92
<i>Пфейфер Д.С., Хроменкова Е.В., Дубовик Е.А.</i> АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	96
<i>Ротарь Л.А., Чепкина Н.А.</i> АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ	101
<i>Рузикулов Б.Б.</i> МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК КРИТЕРИИ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ИГРОВОГО АМПЛУА	107
<i>Румянцева Э.Р., Тарасова Е.В.</i> АДАПТАЦИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ К АСИММЕТРИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ	114
<i>Салтыкова К.О., Миннахметов Р.Р.</i> АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОФИЛЯМ СПОРТИВНОЙ	118

ПОДГОТОВКИ

Сафарова Д.Д., Бобомуродов Ф.И. МОРФО-КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАЗ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В БОРЬБЕ ПО ВИДУ МИЛЛИЙ КУРАШ 122

Сафиканова Ю.Р. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ РАБОТ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 127

Селиверстова В.В., Мельников Д.С., Джос Н.П. РЕАКЦИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПРИ ПРОИЗВОЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ ДЫХАНИЕМ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 130

Соломатин В.Р. ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 133

Хаертдинов Л.И., Садыков Н.Н. ИЗУЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ КАК КОМПОНЕНТА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА 136

Халиков Г.З., Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНОГО МОДУЛЯ «ПОЛИ-СПЕКТР-ЭРГО» (ПРОГРАММА АНАЛИЗА 'ПОЛИ-СПЕКТР') 141

Шамсувалеева Э.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ 146

Шарипова С.Н. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ 150

Щедрина Ю.А., Козлов А.А. ПАРАМЕТРЫ РИТМА СЕРДЦА В ОЦЕНКЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ БОКСЕРОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ 155

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аксарина И.Ю., Захарова Э. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕВОЧЕК 4-6 ЛЕТ 160

Александрова О.В. ПРОБЛЕМА ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГЛОБАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ 164

Алексеева С.В., Емельянова Ю.Н. ОСОБЕННОСТИ ОБМЕНА УДАРАМИ С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕННИСЕ 168

Алёшичева А.В., Самойлов Н.Г. ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПОДГОТОВКИ 171

<i>Альбишлави М.М.</i>	ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	175
<i>Анушкевич Н.В., Жуков А.В.</i>	АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК ФАКТОР ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ СПОРТСМЕНОВ	179
<i>Бандаков М.П., Санникова А.В.</i>	ОБОБЩЕННАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТЕ	184
<i>Батришин А.Д., Ахметов З.Б.</i>	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ СВОБОДНОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА С ОПОРОЙ НА 4 КОНЕЧНОСТИ	189
<i>Белякова А.С.</i>	СПЕЦИФИКА ОТДЕЛЬНЫХ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	195
<i>Береславская Н.В., Свистун Г.М., Федоренко А.Б., Евсеенко А.Н.</i>	ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	199
<i>Васев А.А.</i>	К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	203
<i>Воронин А.Д.</i>	СИТУАЦИЯ УСПЕХА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ ШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	208
<i>Врублевский Е.П., Науменко Я.Э.</i>	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ	212
<i>Галанов П.Н., Бурцев В.А., Баширова Д.М.</i>	МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	216
<i>Галеева Р.Б., Чубатова Г.В.</i>	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СМЫСЛЫ ПРИМЕНЕНИЯ РИТУАЛОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА	220
<i>Галиакберов Р.Ш., Миннахметова Л.Т.</i>	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ	224
<i>Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М.</i>	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТЕ	230
<i>Гатин Ф.А., Колесник И.С., Назаренко Л.Д.</i>	КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ	232

КОМПОНЕНТЫ МОДЕЛИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ	
<i>Гильмутдинов И.Ф., Селиверстова Н.Н.</i>	ВЛИЯНИЕ 237
УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ БЕЗЫНЕРЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	
<i>Гиряков Я.В., Голубева Г.Н.</i>	САМОМЕНЕДЖМЕНТ, КАК 243
ФАКТОР ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УПРАВЛЕНЦЕВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
<i>Гришаева А.М., Якимова Л.А.</i>	ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ 246
ПЕДАГОГОВ О ВНЕДРЕНИИ ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ» В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ	
<i>Гришанова А.А.</i>	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ 249
ГРЕБЦОВ – АКАДЕМИСТОВ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	
<i>Данилова Г.Р., Макаров В.А.</i>	МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ 254
ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ «ПОДАЧА»	
<i>Даутова Э.М.</i>	ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ОСНОВЫ 259
ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ	
<i>Дедловская М.В., Фаткуллина А.А.</i>	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ 263
ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ	
<i>Еганов А.В., Мартемьянов Ю.Г., Кокин В.Ю.</i>	267
КООРДИНАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ПРИ ВЫРАЖЕННОЙ МОТОРНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ	
<i>Елисеева Р.А.</i>	СОЧЕТАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ТИПА 272
ТЕМПЕРАМЕНТА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ 10-19 ЛЕТ	
<i>Емельянова Ю.Н., Шаган В.П.</i>	ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ 276
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	
<i>Емельянова Ю.Н., Матвиенко О.В.</i>	ОСОБЕННОСТИ 280
РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ	
<i>Ермилова Э. А., Абрамов Н.А., Косулина В.В., Болтиков Ю.В.</i>	285
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ДЗЮДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	

<i>Жигайлова Л.В., Барчо О.Ф., Читура А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ С ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	289
<i>Жигайлова Л.В., Перехожева А.С.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	292
<i>Ибрагимов Ф.М., Коновалов И.Е.</i> АНАЛИЗ МЕТОДОВ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	295
<i>Иванова С.С., Бурханов С.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЛОРБОЛИСТОВ	299
<i>Иштаев Ж.М.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТКАХ	303
<i>Иштаев Ж.М.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ	311
<i>Каргин Н.Н., Ларин С.В., Шамов Е.В.</i> ТЕНДЕНЦИИ, ФОРМЫ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДАХ	315
<i>Коновалов И.Е., Антонова К.А.</i> ИЗУЧЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПОДБОРА СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЩНОСТИ В СКОРОСТНО-СИЛОВОМ КАТАНИИ В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ	320
<i>Котов В.А.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ТЕННИСИСТОВ 7-8 ЛЕТ	324
<i>Кузьмин Е.Б., Софронов Н.Н., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Школьникова Л.Е., Гераськин А.А., Андруцишин И.Ф.</i> ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	330
<i>Леднёв И.И., Коновалов И.Е.</i> ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16- 17 ЛЕТ НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ	334
<i>Марков В., Данилова Г.Р.</i> СИСТЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ИХ ПЛЮСЫ И НЕДОСТАТКИ	339
<i>Маловичко М.А., Мугаллимов С.М., Абрамов Н.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ	343
<i>Мокрецов И.В., Емельянова Ю.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФЕХТОВАНИИ	346