

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ

Материалы XIX Международного симпозиума
(25–27 декабря 2016 г.)

Красноярск 2016

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск
Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета, Россия, Красноярск
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, Гродно
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков
Институт рекреации, туризма и физической культуры
Балтийского федерального университета имени И. Канта, Россия Калининград
Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь, Брест
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, Беларусь, Могилев
Южноукраинский национальный педагогический университет
имени К. Д. Ушинского, Украина, Одесса
Уфимский государственный авиационный технический университет, Россия, Уфа

ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ

*Материалы XIX Международного симпозиума,
проведенного факультетом физической культуры и спорта
Сибирского государственного аэрокосмического университета
имени академика М. Ф. Решетнева
(25–27 декабря 2016 г., Красноярск)*

Электронный сборник

Красноярск 2016

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2016

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
В78

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор М. Д. КУДРЯВЦЕВ
доктор медицинских наук, профессор М. М. КОЛОКОЛЬЦЕВ

Редакционная коллегия:

Т. Г. Арутюнян, И. А. Толстопятов, Д. Г. Миндиашвили, А. Р. Шакиров,
А. И. Завьялов, М. Д. Кудрявцев, В. В. Пономарев, Л. Г. Климацкая, В. А. Кузьмин,
К. С. Лавриченко, В. В. Денискин, Е. В. Панов, А. Ю. Осипов, Л. А. Беседина,
Т. В. Лепилина, Е. Н. Морозова, Д. Г. Радченко, Е. В. Антипова, И. Г. Бондаренко,
В. В. Трифионов, Н. С. Никитин, Л. А. Глинчикова, И. Ю. Остополец

Ответственный за выпуск Т. Г. Арутюнян

В78 **Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке** : материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева (25–27 декабря 2016 г., Красноярск) / под. общ. ред. В. А. Кузьмина ; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян ; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – Электрон. текст. дан. (1 файл: 5,0 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

Сборник содержит 183 статьи по проблемам развития спорта и физического воспитания студентов на русском, английском и украинском языках, написанные аспирантами, магистрантами, кандидатами, докторами наук и профессорами, представляющими университеты и институты России, Беларуси, Узбекистана, Казахстана, Украины, Ирака и Южной Кореи.

Предназначен для студентов и аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

В статьях сохранен авторский стиль.

Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

Подписано к использованию: 19.12.2016. Объем 5,0 МБ. С 224/16.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

М. С. Кожедуб¹, Е. П. Врублевский^{1,2}

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246019, Гомель, ул. Советская, 104
E-mail: marina.888.k@yandex.ru

²Зеленогурский университет
Польша, 65-178, Зелена Гура, ул. Выспеньского, 58
E-mail: vru-evg@yandex.ru

Представлены основные положения разработанной методики индивидуализации подготовки в годичном цикле спортсменок, специализирующихся в спринтерском беге. Обоснована эффективность использования гендерно-дифференцированного подхода в подготовке квалифицированных легкоатлетов.

Ключевые слова: спортсменки, методика, индивидуализация, гендерные особенности.

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING ACTIVITIES OF RUNNERS FOR A SHORT DISTANCE IN THE ANNUAL CYCLE

M. S. Kozhedub¹, E. P. Vrublevskiy^{1,2}

¹F. Skorina Gomel State University
104, Sovietskaya st., Gomel, 246000, Republic of Belarus
E-mail: marina.888.k@yandex.ru

²University of Zielona Góra
58, Wyspianskiego st., Zielona Góra, 65-178, Poland
E-mail: vru-evg@yandex.ru

The article presents the main provisions of the developed technique of individualization of training in the annual cycle of female athletes specialized in sprinting. Proved the efficiency of the use of gender-differentiated approach in the training of qualified athletes.

Keywords: athletes, methodology, individualization, and gender features.

Повышенное внимание ученых находится сейчас в плоскости оптимизации методики подготовки, которая выступает как сложный и многогранный процесс рационального использования совокупности ряда компонентов, базирующихся, в первую очередь, на реализации принципа индивидуализации и, как следствие, способствующие обеспечению высокого уровня спортивной работоспособности, а также определению степени готовности к спортивному достижению [1–3]. Одним из стратегических направлений, ведущих к повышению эффективности подготовки спортсменов высокого класса, является процесс оптимального распределения специфических задаваемых тренирующих воздействий. Реализация данного подхода возможна лишь при условии учета состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей и адаптивности ответов различной срочности, выраженности и направленности на заданные воздействия [1; 2; 4].

При планировании макроцикла подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики целесообразно структурировать тренерскую деятельность определенным образом [1]. Так, первоначально выявляется уровень морфофункциональных свойств и специальной подготовленности индивида. Затем определяется планируемый спортивный результат для самых важных состязаний предстоящего сезона и, в зависимости

от ожидаемого эффекта, разрабатывается программа соревновательной деятельности. Далее создается модель, отражающая динамику показателей, характеризующих специальную физическую и техническую подготовленность спортсменки в макроцикле. Для оценки ее текущего функционального состояния на каждом этапе годового цикла подготовки устанавливаются сроки контрольных (этапных) тестирований и подбираются информативные показатели.

Затем определяется оптимальная величина объема тренировочной нагрузки, распределение которой ориентировано на обеспечение неуклонного повышения уровня специальной работоспособности легкоатлетки [1]. Сравнив индивидуальную и модельную динамику показателей специальной подготовленности, можно скорректировать программу тренировки. Таким образом, обеспечивается взаимодействие принципов программирования и индивидуализации подготовки спортсменок.

Следует отметить специфический аспект, который важен для эффективной работы тренера с женщинами – идентифицирование спортсменок с соматотипами: фемининным и маскулинным. Данное направление в спорте определяется как гендерно-дифференцированный подход [5]. Анализ специальной литературы показал, что исследования в данной области представлены единичными работами [1; 5; 6], что и предопределяет актуальность исследования.

Цель исследования состоит в обосновании эффективности использования разработанной методики индивидуализации подготовки легкоатлеток, специализирующихся в спринтерском беге.

В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, принимали участие девушки ($n = 19$), специализирующиеся в беге на короткие дистанции и имеющие спортивную квалификацию кандидатов и мастеров спорта. В течение года проводился педагогический эксперимент, во время которого спортсменки экспериментальной группы ($n = 9$) тренировались по разработанной нами индивидуализированной методике подготовки, а бегуны контрольной ($n = 10$) тренировались у личных тренеров. Для определения гендерного типа испытуемых использовалась стандартизированная методика S. Bem «Маскулинность/фемининность» [6].

Практическая реализация разработанной методики заключалась в том, что нагрузки распределялись по мезоциклам, а объем тренировочной нагрузки определялся индивидуально (в большей степени для фемининных спортсменок!), в соответствии с задачами специальной силовой или спринтерской подготовки. Данная модель построения тренировочного процесса обеспечила соответствие динамики тренировочных воздействий ритмическим волнообразным изменениям функционального состояния организма конкретной спортсменки.

В соревновательном периоде содержание и объем нагрузок у спортсменок были несколько изменены, в соответствии со сроками проведения наиболее ответственных соревнований. Последнее связано с тем, что выполнение специфической нагрузки в неблагоприятные фазы ОМЦ позволяло в последующем достаточно успешно выступать на соревнованиях, совпадающих с данными фазами.

Для контроля изменения уровня специальной физической подготовленности бегуний регистрировались показатели тестов, имеющих высокую корреляционную взаимосвязь с результатом в основном соревновательном упражнении. При этом тестирование проводилось для каждой спортсменки в одну и ту же, наиболее благоприятную (постменструальную или постовуляторную) фазу ОМЦ.

Использование гендерно-дифференцированного подхода в тренировочном процессе легкоатлеток экспериментальной группы оказало существенное воздействие на достоверное изменение результатов некоторых показателей специальной подготовленности. Так, результат в беге на 20 м с ходу, характеризующий уровень развития абсолютной скорости, улучшился, в среднем, у маскулинных девушек с 2,44 до 2,26 с ($p < 0,05$), а у фемининных – с 2,46 до 2,42 с ($p > 0,05$).

В беге на 60 м также наблюдается достоверное улучшение времени пробегания данной дистанции у маскулинных девушек, где средний результат изменился за период эксперимента

с 7,97 до 7,76 с ($p < 0,05$). У фемининных бегуний выявлены менее значительные и статистически недостоверные средние показатели – с 7,98 до 7,92 с ($p > 0,05$). Данные бега на 300 м также свидетельствуют об улучшении результатов в экспериментальной группе. Маскулинные девушки повысили здесь свой средний результат на 2,06 с ($p < 0,05$), а фемининные на 1,20 с ($p > 0,05$).

Относительно оценки скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места), можно констатировать достоверное улучшение результатов спортсменок обеих гендерных групп. Маскулинные девушки улучшили, в среднем, результат с 243 до 264, а фемининные – с 239 до 258 см.

В контрольной группе, занимающейся по стандартной методике, наблюдался незначительный (недостоверный для 5 % уровня значимости) прирост результатов во всех используемых тестах.

Повышение уровня специальной подготовленности бегуний экспериментальной группы способствовало росту результатов в беге и на основную дистанцию. Так, средний результат в беге на 100 м в сезоне улучшился у маскулинных спортсменок на 0,22 с, а у фемининных – на 0,13 с. Спортсменки контрольной группы, в среднем, стали бежать лучше данную дистанцию на 0,02 с.

При выборе различных видов тренирующих воздействий на протяжении мезоцикла подготовки, равного по длительности ОМЦ, следует учитывать ряд факторов. Так, для фемининных спортсменок характерно постоянство специфического биологического цикла, а также фазность его протекания. У маскулинных спортсменок, в большей степени, наблюдается нарушение циклических колебаний функционального состояния различных органов и систем женского организма в целом, обусловленного фазами ОМЦ. При этом для двух гендерных групп спортсменок наибольший объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе биоритмики организма спортсменки, а объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные фазы цикла.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Практическая реализация разработанной модели в педагогическом эксперименте позволила существенно сократить суммарные годовые объемы тренировочной нагрузки различной направленности. Разработанное содержание и распределение тренирующих воздействий позволило упорядочить и облегчить текущий и этапный контроль.

Выявлено, что применение методики индивидуализации подготовки бегуний на короткие дистанции способствовало повышению уровня специальной подготовленности и приросту спортивного результата в большей степени у спортсменок маскулинного типа и в меньшей – фемининного.

Библиографические ссылки

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. М. : Сов. спорт, 2009.
2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография. М. : Сов. спорт, 2010.
3. Кизько А. П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 4. С. 121–125.
4. Шахлина Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наук. думка, 2001.
5. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. М. : Флинта, 2011.
6. Bem S. Theory and measurement of androgyny // J. of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 1047–1054.

© М Кожедуб. С., Врублевский Е. П., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Авксентьев Е. Н., Зейнетдинов А. С., Вербина О. Ю. Формирование готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности	14
Алешин Е. В., Нестреба Т. А. Повышения качества образования в сфере физического воспитания и спорта	19
Алшувайли Х. Х., Кудрявцев М. Д., Фалеева Е. А., Михалева Е. А., Галимов Г. Я. Теоретические и практические проблемы деятельности футбольных судей	22
Ахматгатин А. А., Фефелов А. А. Отношение студентов к физической культуре	26
Баскова К. С., Люлина Н. В. Физическая культура и спорт как залог здоровой нации	29
Бацаев А. Р. Функциональное состояния сердечно-сосудистой системы студентов физкультурного вуза Тюмени	32
Березанцева-Низяева Т. В., Парнюгина Е. Р. Роль массовой физической культуры в формировании здоровья детей и подростков	35
Бортникова Г. Н., Королев В. В. Спортивные игры как средство сохранения здоровья школьников и студенческой молодежи	39
Вербина О. Ю., Вербина Г. Г. Формирование физической культуры у студентов специальных медицинских групп	43
Глинчикова Л. А., Назаров Э. Ф. Методика преподавания оздоровительной гимнастики цигун для студентов	46
Голикова Е. М., Голиков К. С. Здоровьеформирующее образование обучающихся	49
Григоренко Г. В. Критерії оцінювання рівня сформованості здоров'ятворчої компетентності у учнів загальноосвітньої школи	52
Грицай Е. Н., Логашова М. А. Сравнительный анализ средних уровней физического развития студенток отделения женской гимнастики Иркутского национального исследовательского технического университета (конец учебного года)	56
Грицай Е. Н., Решетова П. Р. Анализ связей типов личности по А. Ю. Афанасьеву и предпочтений в занятиях различными видами двигательной активности	59
Давтян Р. Б., Акопян Е. С. Технология преподавания вариативной части программы по физической культуре в школах Армении	61
Диянова О. В., Лосева Е. В. Отношение студентов Иркутского национального исследовательского технического университета к проведению занятий по физической культуре на свежем воздухе	64

Драндров Д. А. Особенности отношения детей 11–12 лет к занятиям спортом.....	66
Журавлева В. А., Захарова Л. В. Роль физической культуры в сохранении и формировании здоровья человека	69
Кантышева Е. П., Рыбина Л. Д. Причины начала и прекращения занятий спортом среди студентов ирниту	72
Касьяненко А. Н., Иващенко С. М. Формирование духовно-нравственных ценностей и их влияние на физическое здоровье	75
Ключкина Г. О., Любухин А. С. Анализ проблем современной системы физического воспитания и развития спорта на основе исследования ее компонентов: социально-экономического, экологического, нормативного, правового и управленческого	78
Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А. Занятия секции бокса в общеобразовательной школе для юношей старших классов со сниженным уровнем двигательной подготовленности	82
Коловертнова А. С. Значение основных факторов физической культуры для обеспечения здоровья обучающейся молодежи	85
Копылова В. В., Рыбина Л. Д. Гендерные особенности мотивации спортивной деятельности студентов Иркутского национального исследовательского технического университета	89
Кривошеев О. П., Гончар Н. А., Пирогов С. Б. Роль физического воспитания в сохранении и формировании студенческой молодежи	92
Ланда Б. Х. Физическая культура и массовый спорт в преодолении противоречивых тенденций государственной образовательной политики	96
Левочкина Н. А. Региональные туристические бренды в развитии территорий	99
Лепилина Т. В. Реализация принципа активности и сознательности на занятиях физической культуры в вузах	103
Ли Ин-Хван, Сидоров Л. К., Кудрявцев М. Д., Гамзин М. А., Кузьмин В. А. Теоретические и практические особенности физкультурного образования в Южной Корее.....	107
Луконенко Е. С., Скурихина Н. В. Исследование повышения мотивации к здоровому образу жизни студентов первых курсов через занятия йогой	110
Майнашева Е. А., Скурихина Н. В. Фитнес в системе физической культуры	112
Манжелей И. В., Чернякова С. Н. Особенности внедрения ВФСК ГТО в вузовское физическое воспитание.....	115
Минникаева Н. В. Кинезиология как перспективное направление совершенствования физической культуры человека на основе его двигательной активности	118
Мунирова Л. Р., Гвоздева А. Н. Формирование межкультурной толерантности студентов в спортивно-образовательной среде вуза	121
Нагапетян Е. Н. Особенности физического развития детей дошкольного возраста горных районов Армении	124
Назаренко А. И., Земба Е. А., Фалеева Е. А. Скандинавская ходьба и плавание в оздоровительных целях	127
Нескреба Т. А., Алешин Е. В. Продуктивность педагогической деятельности тренера преподавателя.....	131
Осипов А. Ю., Арямнов А. П., Переус О. В., Саямова П. А. Актуальные проблемы специализированного физического воспитания в вузах	136
Пегов В. А., Козлова А. Э., Лескова Ю. Л. Проблема телесной зрелости детей дошкольного возраста в контексте формирования учебных способностей	139
Петров Г. А., Горская И. Ю., Кравчук Т. А. Влияние сезонных и суточных изменений на самочувствие студентов специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при прохождении зимней учебной практики	142

Полещук Л. О. Природно-рекреационный потенциал как условие развития лечебно-оздоровительного туризма (на примере Западной Сибири).....	145
Потовская Е. С., Крупицкая О. Н. Причины возникновения стрессовых состояний у студентов и физическая культура как средство развития стрессоустойчивости.....	148
Таркова Л. Е., Люлина Н. В. Фитнес как форма оздоровительной двигательной активности студентов	151
Твердохлеб Е. Ф. Анализ использования оздоровительных технологий психосоматической системы трипольской культуры в рекреационно-туристической сфере разных групп населения	154
Твердохлеб Е. Ф. Применение средств психосоматической саморегуляции в физическом воспитании студентов вузов	158
Твердохлеб Е. Ф. Развитие религиозно-патриотического направления событийного туризма в Украине	161
Ткачева Т. В., Бортникова Г. Н., Кудашева А. В. Движение как основа жизни.....	164
Ткачева Т. В., Гудаева Е. Г., Фалеева Е. А. Польза занятий в бассейне при артрозе	167
Ткачева Т. В., Ямщиков Ю. Н., Гудаева Е. Г. Двигательная активность и здоровье студентов	170
Третьяков А. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей	173
Третьяков А. С. Формирование общекультурных компетенций обучающихся высших учебных заведений средствами физической культуры и спорта.....	175
Третьяков А. С., Гайкович В. Ф. Занятия спортом как фактор формирования личности студента.....	177
Умнова Т. В., Лосева Е. В. Влияние питания на учебную деятельность студентов	180
Федорович Е. А., Химаков В. В., Стародубов В. В. Совершенствование процесса подготовки юных спортсменов карате	183
Федотенко Г. В., Овчинникова В. Е. Развитие бокса в Сибири и на Дальнем Востоке	186
Фирсов А. А., Анисович А. Л., Вайницкая Л. Я. Исследование динамики уровня скоростной подготовленности учащихся-юношей старших классов столичной гимназии	192
Хачатрян С. Г. Знания и интересы старшеклассниц к самостоятельным физкультурным занятиям.....	195
Худугуева И. А., Кузнецова Л. В. Фитнес в системе физической культуры в высшем учебном заведении	198
Шихова А. М. Рекреационный туризм как способ оздоровления населения	201
Щербина Ю. Ф. Критерии оценки физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях	203

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К., Чахов К. В., Соломенник Т. В. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела.....	206
Бортникова Г. Н. Основы развития скорости	210
Гилев Г. А., Дерипаско Т. Н., Носкевич А. А., Стукалов Г. Г. Совершенствование силовой и скоростной структуры движений.....	213

Дворкин В. М. Совершенствование системы подготовки дзюдоистов к соревнованиям различного уровня.....	216
Добровольская Н. А., Федорова Г. В., Середенко Л. П. Изучение адаптационных возможностей спортсменов занимающихся карате с использованием методов экспрес диагностики.....	219
Кожедуб М. С., Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочной деятельности бегуний на короткие дистанции в годичном цикле	222
Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Моделирование и индивидуализация в процессе физической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля	225
Куценко Я. А., Аликина А. Н., Куценко Г. А. Исследование факторов успешной адаптации спортсменов – биатлонистов к завершению спортивной карьеры.....	228
Лавриченко К. С. Техника партера в вольной борьбе: соотношение, структура, техника.....	231
Люлина Н. В., Ветрова И. В. Особенности педагогического контроля уровня развития физических качеств акробатов	234
Маслюков А. В. Возрастные особенности развития координационных способностей у юных хоккеистов	237
Милашук Н. С., Ларюшина С. Г. Роль оздоровительной аэробики в жизни студента.....	240
Милашук Н. С., Шиндина А. В. Подходы в решении задач оздоровления учащихся вузов средствами физической культуры.....	242
Муходанова Е. А., Томилин К. Г. Устойчивые свойства личности и физическая подготовленность школьников, занимающихся ушу	244
Нескреба Т. А. Формирование профессиональной подготовки тренеров-преподавателей	248
Пинягин П. Ю. Применение системного анализа при исследовании соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков	251
Сидоров В. И., Черняк О. П., Ткач О. А., Отставнов П. П., Белкин А. Н. Особенности применения метода круговой тренировки при организации тренировочного процесса легкоатлета.....	254
Слепова Д. А. Курсовое применение абдоминальной декомпрессии в программе реабилитации спортсменов циклических видов спорта	257
Струганов С. М., Якушев Э. В., Пакеев А. А. Методика обучения и совершенствования техники маневрирования спортсменов в единоборстве	259
Те С. Ю., Те С. Э., Те С. С., Те О. С. К вопросу о построении тренировки скоростно-силовой направленности в микроциклах подготовки квалифицированных тяжелоатлетов.....	263
Ткач О. А., Черняк О. П., Отставнов П. П., Сидоров В. И., Проценко Д. С. Оптимизация методики контроля в процессе подготовки баскетболисток	267
Туишева В. С. Спортивная подготовка девушек 14–16 лет, специализирующихся в спортивной ходьбе.....	270
Фирсов А. А., Бульбенова О. Н., Тереня В. А. Эффективность координационной тренировки таэквондистов 13–15 лет при анаэробном гликолитическом механизме энергообеспечения	273
Черняк О. П., Отставнов П. П., Сидоров В. И., Ткач О. А., Проценко Д. С. Оптимизация методики развития выносливости баскетболистов.....	276
Шиндина А. В., Милашук Н. С., Ларюшина С. Г. Плавание как метод борьбы со стрессом у студентов.....	280

Шукевич Л. В., А Зданевич. А., И Березявка. В. Особенности физического развития высококвалифицированных пловцов	282
Щербина Ю. Ф. Социально-психологические основы физической рекреации	284
Якубович С. К., Глебик И. И., Лисюк В. В. Показатели специальной подготовленности мастеров спорта в дзюдо различной весовой категории.....	287
Якубович С. К., Наумовец С. В., Дорошукене М. Н. Динамика показателей скоростных способностей хоккеистов различных групп спортивной подготовки	289
Якубович С. К., Самойлюк Т. А., С Наумовец. В., Котович Ю. Э. Взаимосвязь прыжковых и беговых упражнений в беге на короткие дистанции высококвалифицированных спринтеров.....	291
Ярошевич В. Г., Головач М. В., Костючик Е. В. Показатели основных характеристик нервной системы бегунов и бегуней в спринте	293
Belyak O. I., Bondarenko K. K., Bondarenko A. E., Vorochay T. A. Analysis of the kinematic characteristics of the javelin.....	295
Bondarenko K. K., Bondarenko A. E., Hihluha D. A., Shilko S. V. Analysis kinematic characteristics crew two in rowing.....	298
Firsov A. A., Ivanovskiy E. V., Sednev S. M. Rationale for important component of kinematic roundhouse kick inside in taekwondo	302

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

Бережная С. Е., Федорова Г. В., Калмыкова В. И., Калиновская Т. Н. Система научно-теоретических положений организации мероприятий по охране и укреплению здоровья студенческой молодежи	305
Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В. Современные проблемы в физическом воспитании школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата	310
Бугаевский К. А. Изучение особенностей ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток	313
Волкова Л. М., Голубев А. А., Митенкова Л. В. Методические аспекты оздоровительной физической культуры студентов политехнического и авиационного вузов с использованием спортивных игр.....	316
Герасевич А. Н., Гурняк К., Вильчевски А., Асенкевич Р., Татарчук Ю., Шитов Л. А., Пархоц Е. Г., Щеновский Ю. И. Современный контроль морфофункционального состояния организма школьников и студентов	319
Гришина Е. В., Калюжин В. Г. Адаптивная физическая культура в системе реабилитации детей с тяжелыми нарушениями речи	324
Ерешко Н. А., Гусаров А. В., Бобков Д. Г., Махов А. С. Корректировка «паттерна» движения в процессе занятий адаптивной физической культурой детских спортивно оздоровительных групп.....	327
Исабаева И. Б., Кондакова О. Н. Комплексная реабилитация женщин с артериальной гипертензией.....	330
Кайгородцев О. В., Таламова И. Г. Отсроченные эффекты локального альфа-стимулирующего тренинга в адаптивной физической культуре	333
Кальсина В. В. Оценка предстартовых реакций вегетативной регуляции теннисистов с поражением опорно-двигательного аппарата в условиях соревновательного стресса	336

Калюжин В. Г., Голубева Н. В. Научно-методические аспекты адаптивного физического воспитания координационных способностей при детском церебральном параличе	339
Коган А. Л. Скандинавская ходьба в комплексной реабилитации молодых женщин с ожирением I степени	341
Кондакова О. Н., Коган А. Л., Давыдов С. С. Гимнастика по методике Кабата в комплексной реабилитации постинсультных больных	344
Кудря О. Н., Фадеева А. Ю. Оценка функционального состояния организма хоккеистов 14–16 лет	347
Кужлева А. А. Шакиров. А. Р. Влияние экологических факторов на физическое состояние студента	350
Кузнецов А. Х. Как использовать и бороться с инерцией в боксе	352
Купцова О. Н. Аквааэробика в комплексе оздоровления беременных женщин	355
Купцова О. Н. Влияние методики нервно-мышечной релаксации по Эдмунду Джекобсону на течение беременности и родов повторнородящих женщин	358
Купцова О. Н. Влияние оздоровительного плавания на течение беременности женщин во втором триместре	361
Купчинов Р. И. Основные факторы риска для здоровой и счастливой жизнедеятельности	364
Максименко Л. В., Калюжин В. Г. Методические аспекты тестирования развития мелкой моторики рук у дошкольников с детским церебральным параличом	367
Морозова Е. Н. Аквафитнес как оздоровительная технология для студентов группы специальной медицинской направленности	370
Морозова Е. Н., Шакиров А. Р. Физическая реабилитация студентов посредством массажа	373
Назмутдинова В. И., Бразда Л. А. Частота встречаемости завитков у лыжников-гонщиков Тюменской области	376
Отставнов П. П. Психологическая подготовка студентов-теннисистов и значение практической психологии в спорте	378
Пахомова С. К., Шатилович Л. Н. Влияние фитнес-тренировки на соматическое здоровье женщин зрелого возраста	381
Пац Н. В., Илбуть В. А., Марцинкевич Д. Н. Роль профилактических мероприятий в структуре рисков снижения зрения у студенческой молодежи при использовании электронной литературы	383
Поконова Т. Л. Адаптивная физическая культура при развитии координационных способностей у детей с умственной отсталостью	387
Полетаева В. А. Учет конституциональных особенностей младших школьников с нарушениями слуха в практике физического воспитания	390
Сапранович И. С., Калюжин В. Г. Методические аспекты применения в адаптивной физической культуре креативных телесно-ориентированных практик для развития детей с патологией зрения	393
Скутин А. В. Юмористические автобиографии пациентов с невротами	396
Степанова Л. В., Колесник О. В., Кратасюк В. А. Биолюминесцентный метод контроля состояния организма студентов-спортсменов в период тренировочного процесса	399
Титова М. В. Методика интервальной тренировки с рациональным сочетанием нагрузок аэробной и анаэробной направленности для коррекции массы тела	403
Томилин К. Г. Совершенствование подготовки спортсменов различной квалификации	406

Трещева О. Л., Кокшаров А. А., Нефедченко А. Н. Совершенствование базовых координационных способностей у студенток специальных медицинских групп.....	409
Трифонов В. В., Ранцев Н. П. Методические аспекты оценки результатов ортостатической пробы.....	412
Чайко Н. А., Калюжин В. Г. Методические аспекты исследования координационных способностей у школьников с умственной отсталостью.....	414
Черкашин Д. В., Антипова Е. В., Антипов В. А. Приоритетные направления развития физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения.....	418
Ширяев В. Н. Боевое применение методологии спортивного туризма в практике специальных войск как открытие нового закона вооруженной борьбы – предмета военной науки	421
Щабловская Е. В. Методические аспекты исследования координационных способностей у дошкольников с нарушением зрения	425
Щабловская Е. В., Калюжин В. Г. Адаптивная физическая культура при воспитании координационных способностей у дошкольников с нарушением зрения	428
Щербина Ю. Ф. Фитнес в физическом воспитании студентов высших учебных заведений	431
Ялович О. В. Научно-методические аспекты тестирования развития координационных способностей при детском церебральном параличе	434
Ялович О. В., Калюжин В. Г. Адаптивная физическая культура при воспитании координационных способностей школьников с детским церебральным параличом.....	437
Яцко О. В. Методические аспекты исследования координационных способностей у школьников с нарушением слуха	440
Яцко О. В., Калюжин В. Г. Адаптивная физическая культура при воспитании координационных способностей у школьников с нейросенсорной тугоухостью	443

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

Абызова Л. В., Крохмаль Е. Б. Паралимпийский спорт в контексте гуманизации современных социальных стратегий.....	446
Арпентьева М. Р. Инклюзия как взаимопомощь: компоненты успешности.....	449
Завертяева А. А. Особенности использования средств физической культуры при коррекции феномена беспомощности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	454
Калюжин В. Г., Гришина Е. В. Проблемы реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.....	460
Коноплева Е. Н., Горбунов А. В. Проблемы социальной и трудовой реабилитации инвалидов в Красноярском крае	462
Лапыгина О. В., Максимович И. И. Медико-социальная реабилитация детей-инвалидов	464
Лозовой А. А., Лозовая М. А. Реабилитация после травм позвоночника	467
Лозовой А. А., Лозовая М. А. Технология физического воспитания и спорта лиц с ограниченными возможностями	471

Остоплец И. Ю., Пархоменко Г. А. Особенности использования занятий каратэ-до в работе с детьми с детским церебральным параличом	473
Яцко О. В., Калюжин В. Г. Медико-биологические особенности в реабилитации школьников с нарушением слуха	477
Nikitin N. S. Developing inclusive education environment for children living with HIV	480
Odinets T. E. Correction of upper extremity lymphostasis in women with post-mastectomy syndrome using personality-oriented programs of physical rehabilitation.....	483

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

Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В. Воспитание в процессе выполнения физических упражнений	486
Беспутчик В. Г., Ярмлюк В. А. Роль аэробики в улучшении качества жизни молодежи	489
Германова В. П., Голикова Е. М. Основные средства воздействия спортивной деятельности на подростков отклоняющегося поведения.....	492
Евтушенко А. Е., Гуралев В. М. Игровой метод обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	495
Жмурова Т. А., Фоменко А. В. Нейропсихологический аспект коррекции девиантного поведения детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью	498
Лапицкая Л. А., Хурбатов С. С., Сидорович И. С. Роль физической культуры в профилактике асоциальных проявлений и наркомании	501
Лозовая Т. А. Предотвращения антисоциального поведения среди молодежи средствами физического воспитания и спорта	505
Панов Е. В. О роли физкультурно-оздоровительной работы как одном из аспектов совершенствования физической подготовки курсантов вузов МВД России	507
Панов Е. В., Филиппович В. А., Леванова С. О. К вопросу формирования физической готовности курсантов вузов правоохранительных органов к профессиональной деятельности.....	510
Патлина К. А., Воробьева Ю. И., Назмутдинова В. И., Ягудина Е. С. Отношение студентов младших курсов Тюменского государственного университета, занимающихся и не занимающихся спортом, к потреблению психоактивных веществ.....	513
Прудников И. В. Совершенствование профессиональных качеств выпускников образовательных организаций МВД России с использованием комплексных занятий по огневой и физической подготовке	516
Селиверстова Н. В., Гончар Н. А. Патологические зависимости и побочное их влияние на студенческую молодежь.....	520
Федоткина С. А., Карайланов М. Г., Шинкарева О. Г., Борисов Д. Н. Профилактическая работа медицинской сестры по формированию здорового образа жизни среди молодежи	523

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Иванова А. Н., Зотин В. В. Современные информационные технологии в физической культуре	526
Коноплева Е. Н., Горбунов А. В. Применение информационных технологий в спорте и сфере физической культуры	529
Костырко М. Ф., Василец М. С. Роль информационных технологий в процессе подготовки специалистов.....	531
Красикова В. А. Туристические и спортивные отношения между Польской Народной Республикой и Калининградской областью с 1961 по 1991 гг.	534
Лапыгина О. В., Максимович И. И. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте	537
Левочкина Н. А. Сайт как инструмент эффективной коммуникации.....	540
Лозовой А. А., Лозовая М. А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.....	546
Разуваева И. Ю, Тангриев А. Т. Методика оздоровления студентов на занятиях по физическому воспитанию с применением нетрадиционных средств	549
Таланов М. А., Лапыгина О. В. Возможность замены тренера техникой.....	552
Шпаков А. И., Агиевец О. В., Томулевич М. И., Закшеска А. Трансграничное научное сотрудничество в изучении эпидемиологии астмы и аллергии (деятельность виртуальных научных коллективов).....	554