

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и
спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Материалы
IV региональной научной конференции молодых ученых
(28 февраля 2018 года)

Чурапча, 2018

УДК 378:096

ББК 74:51

Рекомендовано к изданию
научно-методическим советом ЧГИФКиС

Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля 2018 года / под ред. А.Ф. Сыроватской. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. - 551 с.

В сборнике представлены научные труды студентов, магистрантов и аспирантов, посвященные проблемам физической культуры, спорта и современной молодежи. Всего 203 статьи из 18 регионов Российской Федерации и 3 стран зарубежья. Статьи публикуются в авторской редакции

ISBN 978-5-9904619-7-0

УДК 378:096

ББК 74:51

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта», 2018

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ И
ЗАДАВАЕМОЙ НАГРУЗКОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА**

*¹Альбаркайи Д.А., ¹Хоршид А.Х., ²Врублевский Е.П.
ГГУ им. Я. Купалы
Гродно, Беларусь
ГГУ им. Ф. Скорины
Гомель, Беларусь*

Аннотация. Выявлены особенности планирования тренировочной нагрузки квалифицированных бегунов на короткие дистанции в годичном цикле, а также объективные закономерности, отражающие взаимосвязь между динамикой выполняемой объемной работы скоростно-силовой направленности на специальных базовых этапах и отдельных показателей состояния спортсменов.

Ключевые слова: нагрузка, бегуны, состояние, планирование, взаимосвязь.

**RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSTRUCTION OF THE SUPPORT-MOVING
APPARATUS OF QUALIFIED RUNNERS ON SHORT DISTANCES AND THE
ASSIGNED LOAD OF A SPEED-POWER CHARACTER**

*1Albarkkai DA, 1Horshid A.Kh., 2Vrublevsky EP
GSU them. Y. Kupaly*

Annotation. *The revealed features of planning the training load of qualified runners for short distances in a one-year cycle, as well as objective patterns reflecting the relationship between the dynamics of the voluminous work performed, the speed-strength orientation at special base stages and individual indicators of the state of athletes.*

Keywords: *load, runners, condition, planning, interrelation.*

Актуальность. Основной феномен функционирования современной системы подготовки спортсменов высшего уровня заключается в том, что необходимо проявить двигательные качества и способности в оптимальном (наилучшем) их сочетании в экспериментальных условиях, какими являются главные соревнования [1, 3, 4]. В этой связи, в общей системе подготовки спортсменов особая роль отводится четкому определению цели спортивной деятельности и рациональному управлению процессом подготовок в различных структурных единицах макроцикла [2, 6, 7].

При этом, в ходе процесса подготовки состояние спортсмена постоянно изменяется, что определяется содержанием, объемом и организацией тренирующих воздействий [2-4, 8] и очень важно знать индивидуальную взаимосвязь между состоянием конкретного спортсмена и задаваемой тренировочной нагрузкой.

Цель работы - выявить динамику показателей состояния спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции во время выполнения большого объема нагрузок скоростно-силовой направленности и в последующий период его снижения.

Методы и организация исследования. Были проанализированы программы построения тренировки у 25 бегунов на 100 и 200 метров высокой квалификации (кмс-мсмк). Фиксация динамики тренировочных нагрузок проводилась вначале в основных единицах измерения, а в последующем, от суммарного годового объема (принятого за 100%), выполнялся расчет в процентах по месячным циклам. Последнее дало возможность сравнивать и сопоставлять как выраженные в различных единицах измерения тренировочные средства, так и стратегию подготовки конкретных спортсменов в том или ином сезоне.

Кроме того, для разработки эффективной программы построения специальной силовой подготовки в годичном цикле бегунов на короткие дистанции следовало изучить объективные закономерности, отражающие взаимосвязь между динамикой выполняемой объемной работы скоростно-силовой направленности на специальных базовых этапах и отдельных показателей состояния спортсменов. Для этого, течение 13 недель, под наблюдением находилось шесть атлетов высокой квалификации (мс и мсмк). Состояние спортсменов оценивалось с помощью прыжковых тестов и компьютерной тензодинамометрической методики. Последняя позволяла оценивать уровень специальной силовой подготовленности; исходя из комплекса специфических данных, характеризующих способность человека к проявлению «взрывных усилий», которые не доступны прямому измерению с помощью традиционных средств. Фиксировались следующие показатели: - F_{max} - максимальное значение силы, проявляемой во взрывном изометрическом усилии (кг); T_{max} - время достижения максимального значения силы (с); P_0 - абсолютная сила мышц, проявляемая в изометрическом режиме (кг) при разгибании ноги в тазобедренном и коленном суставах, а также подошвенном сгибании стопы.

Тестирование проводилось 1-2, а на отдельных этапах 3 раза в месяц.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа выявлены особенности планирования тренировочной нагрузки, где четко прослеживаются волнообразный характер распределения объема нагрузки и тенденция к сосредоточению (концентрации) средств той или иной преимущественной направленности на определенных этапах подготовки. Это свидетельствует о том, что, несмотря на различия в объеме нагрузки, спортсмены в

распределении последней следовали определенной системе.

Организация специальной силовой подготовки бегунов характеризуется тем, что в первом подготовительном периоде (ноябрь-январь) сосредоточен основной объем упражнений с отягощением и прыжковых упражнений. Его доля составляет, в среднем, 47,5% от общего годового объема. Намарт-апрель (второй подготовительный период) приходилось, в среднем, 24,9% годового объема основных средств скоростно-силовой подготовки. Примечательно, что объем упражнений скоростно-силовой подготовки значительно сокращается в зимнем и летнем соревновательных периодах и, в среднем, составляет 4,2% в месяц от общего объема за год.

Таким образом, проведенный статистический анализ выявил особенности планирования тренировочной нагрузки спортсменов в макроцикле. Полученные результаты показали, что основной объем средств (72,4%) скоростно-силового характера бегунов на короткие дистанции выполняют на определенных этапах годового цикла, продолжительность которых 8-10 недель. Можно констатировать, что у спортсменов высокой квалификации используется концентрированный способ организации нагрузки силовой направленности. Следовательно, для эффективного планирования тренировки спортсменов, определения рационального сочетания специальной силовой и беговой подготовки необходимо иметь представление о динамике показателей состояния спортсменов во время выполнения большого объема нагрузок скоростно-силовой направленности и в последующий период его снижения.

Было установлено, что выполнение большого объема специальной силовой нагрузки в подготовительном периоде макроцикла приводит к снижению уровня специальной силовой подготовленности спортсменов. Так, статистически достоверно ($p < 0,05$) уменьшились результаты в десятикратном прыжке с места (на 3,0%), абсолютная сила мышц - разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы снизилась, в среднем, соответственно, на 8,5 и 9,0%, взрывная сила мышц - разгибателей ноги уменьшилась, в среднем, на 9,8%, а мышц подошвенных сгибателей стопы на 12,1%, по сравнению с фоновым уровнем, зафиксированным на первой неделе наблюдения.

Снижение объема нагрузки силовой направленности способствует интенсивному приросту скоростно-силовых показателей. Так, на последней (13-й) неделе наблюдений взрывная сила мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы возросла, в среднем, соответственно, на 19,5 и 16,2%, а результаты в десятикратном прыжке с места увеличились на 6,7%, по сравнению с исходным уровнем, зафиксированным на первой неделе наблюдения. Отмеченные изменения имеют статистически достоверный характер ($p < 0,05$).

Повышение специальной силовой работоспособности спортсменов после объемных нагрузок силового и прыжкового характера представляет собой явление отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующей силовой нагрузки.

Зафиксированное в ходе исследования снижение уровня скоростно-силовой подготовленности не является отрицательным явлением, а отражает общую биологическую закономерность организма, наблюдаемую при применении значительных тренирующих воздействий, способных вызвать нарушение гомеостаза организма и, тем самым, обусловить развитие адаптационного процесса [4, 5, 6]. Высокий уровень специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, создает, в данный период, благоприятный функциональный фон для целенаправленной работы технического характера, а также незначительной по объему, но интенсивной работы специфической направленности (например, бег с максимальной скоростью).

Выводы. Анализ практического опыта построения тренировки дал возможность определить состав основных средств подготовки, количественные характеристики объема и распределения тренирующих воздействий в годовом цикле у спринтеров высокой квалификации, а также выявил существующие тенденции методики построения их тренировки. Зная реально освоенные общие объемы тренировочных нагрузок,

представляется возможным довольно точно определить требуемые тренирующие воздействия основных средств тренировки для конкретного этапа подготовки, а также порядок их распределения.

В свою очередь, изучение взаимосвязи между состоянием спортсменов и задаваемой нагрузкой позволит определить реакцию организма на специфическое воздействие доминирующих тренировочных средств, что способствует возможности разработать основные направления индивидуализации процесса подготовки в данном виде легкой атлетики.

Таким образом, параметры тренирующих воздействий должны соответствовать текущему состоянию спортсмена и соразмеряться с естественным ходом развития его двигательной функции. Руководствуясь этим правилом, тренеру следует обеспечить выбор двигательных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые соответствовали бы целям подготовки и в тоже время были адекватны текущему состоянию организма конкретного занимающегося.

Литература:

1. Борзов В.Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 4. С. 71–82.
2. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2-5.
3. Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // 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. М.: Спорт, 2016. 454 с.
5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 256с.
6. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарский и др. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. 223с.
7. Фискалов В.Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. М.: Спорт, 2016. 352 с.
8. Wajewski A. Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet. Warszawa: AWF, 2009. S. 80-87.

СОДЕРЖАНИЕ

АНАЛИЗ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСТВА НА ПРИМЕРЕ СТУДИИ ТАНЦЕВ «УРУМЭЧЧИ» С. ЧУРАПЧА	
	Адамова И.А., Алексеева Г.Г. 3
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	
	Адамова Л. К., Егоров В.В. 5
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ МБДОУ ЦРР - ДЕТСКИЙ САД №27 «ЛЕСОВИЧОК» г. ОЛЕКМИНСКА)	
	Адамова Л.К., Кылаева В.И. 7
ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ О СЕЗОННЫХ ЯВЛЕНИЯХ В ПРИРОДЕ НА ОСНОВЕ НАБЛЮДЕНИЙ	12
	Адамова Л.К., Алексеева В.М. 12
ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ДОО	
	Адамова Л.К., Нектегаева Н.К. 17
СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ	
	Адамова Л.К., Седалищева О.И. 19
ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
	Александров К.К., Колодезников К.С. 22
САМОКОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	
	Алексеев В.Н. 24
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ	
	Алешин Е.В., Тимохин Л.А., Бережная С.Е. 27
ЗДОРОВЬЕ ОБЕРЕГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
	Алешин Е.В., Шиншиа С.И., Осиченко Е.Д. 32
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ И ЗАДАВАЕМОЙ НАГРУЗКОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА	
	Альбаркайи Д.А., Хоршид А.Х., Врублевский Е.П. 35
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИИ НА ПРИВИВКУ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
	Аматуни Н.А., Ясько Г.В. 38
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
	Андреева С.Н., Захарова Л.В. 41
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА	
	Андросов П.С., Абрамова В.Р. 43
РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИЗОБРАЖИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
	Андросова С.П., Данилова А.И. 48
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	
	Антоненко М.Н., Приходов Д.С., Лазовская Ю.А. 51
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К СПОРТИВНОМУ ВОЛОНТЕРСТВУ	
	Ануфриева Е.Э., Алексеева Г.Г. 53
ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ	
	Архангельская А.Н. 56

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	Архангельская А.Н.	59
ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ГРУПП	Архангельская А.Н.	62
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ПО ХАПСАГАЮ	Афанасьев К.В., Павлов А.Р.	65
ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖНОГО АППАРАТА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ - ЛЫЖНИКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	Алексеева А.А. Федоров Э.П.	66
PECULIARITIES OF FORMING ENGINE SKILLS WITH A SPASTIC PARALYSIS	Bagautdinov L.R., Garipova A.N.	68
РАЗРАБОТКА ЛЫЖНОГО ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КРУГЛОГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	Бандеров В.Г., Логинов В.Н.	70
INCREASE OF SPEED QUALITY OF YOUNG JUDOISTS	Basyrov L.I., Akhatov A.M., Volchkova V.I.	72
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СВЯЗИ С ОЦЕНКОЙ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ РУДН	Бахолдина В.Ю., Титова Е.П., Савостьянова Е.Б, Савченко Е.Л, Сарычева Н.Н.	74
ЯКУТСКИЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	Башарина С.Н., Харитоновна С.Ф.	75
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К.	78
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	Борисова В.И., Данилова А.И.	80
ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАНКРАТИОНОМ	Бугаевский К.А.	82
АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	Бугаевский К.А.	86
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ	Бурнашев В.В., Черкашин И.А.	89
«МОЛОДЕЖНЫЕ» ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	Вайс Е.И., Кучешева И.Л.	92
ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	Варламова Л. Д., Данилова А.И.	95
ТЕНДЕНЦИИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	Васильев Н.П., Барашкова К.Д.	97
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА- ПОДВОДНИКА	Васильева Е. И., Клепцова Т. Н.	99
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ 8 КЛАССА)	Васильев Н.Б., Манасытова М.А.	100
УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА» НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ГИМНАСТАМИ 12-14 ЛЕТ	Васин А.А., Васина Л.Р.	103

ФИЛОСОФИЯ МАС - РЕСТЛИНГА И СОВРЕМЕННОСТЬ	Винокуров Е.Г., Рахматуллин М.В.	106
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ИДЕАЛ МОЛОДЕЖИ	Винокуров Е.Г., Бюлтясов А.Ф.	108
ЦЕННОСТЬ, КАК ФИЛОСОФСКАЯ КАТЕГОРИЯ	Винокуров Е.Г., Сидоров Р.Р.	110
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	Власова С. Г., Данилова А.И.	112
VOLUNTARY SPORTS ACTIVITIES OF TEENAGERS	Garipova A.N.	114
SPORTS EFFECT ON PERSONALITY FORMATION	Garipova A.N.	116
ПЕРСПЕКТИВА ВКЛЮЧЕНИЯ ВИДА СПОРТА «САМБО» В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	Гарник В.С., Бумарскова Н.Н.	118
РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	Гузь С.М.	121
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ	Гузь С. М.	124
ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	Гуляева С.С., Гуляев С.П.	127
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	Гуляева С.С., Сыроватская А.Ф.	130
ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЧЕЛОВЕКА	Гурьев С.В.	134
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ, СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ	Гурьев С.В.	137
МОБИЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И УЧЕБНИКИ БУДУЩЕГО	Гурьев С.В.	140
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	Давлетшин Т.А., Раузетдинова Г.А.	142
НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА (ВОЛОНТЕРСТВА) В РОССИИ	Данилова П., Алексеева Г. Г.	145
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ПУЛЕВИКОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Дьяконов Г. А., Логинов В.Н.	147
КОЛЛАЖ КАК СПОСОБ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	Дьячковская О.Д., Макарова Т.А.	149
ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ КРОССФИТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	Давыдов Е.Н., Сивцев Н.Н.	152
ВОЛОНТЕРЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР «ДЕТИ АЗИИ»	Ефремова Л. С., Алексеева Г. Г.	155
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	Елисеев Дь. П., Черкашин И.А.	157
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОПОРНО-РЕССОРНЫХ СВОЙСТВ СТОПЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	Елисеев Дь. П., Черкашин И.А.	160
СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, В ВОЗРАСТЕ 12 - 16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-		