

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**  
**Часть I**

Материалы  
I всероссийской научной конференции с международным участием  
(29 марта 2017 года)

Чурапча, 2017

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)  
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

Рекомендовано к изданию  
научно-методическим советом  
ЧГИФКиС

В сборнике представлены материалы I всероссийской научной конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, наука и образование» (Часть I). В трудах ученых обсуждается роль и значение физической культуры как социального феномена общества, актуальные вопросы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, проблемы адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки, представлены инновационные технологии и методики физического воспитания и спорта, а также вопросы спортивно-педагогического образования.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 418 с.

ISBN 978-5-9904619-2-5

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)  
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта», 2017

## ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

*Давыдов В. Ю., Манкевич А.Н.*

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

*Аннотация.* В статье представлено исследование юных спортсменов-пловцов. Показано, что физические нагрузки аэробной направленности, продолжающиеся в течение 4-х недель, способствуют повышению мощности аэробного и анаэробного порогов, что оказывает позитивное влияние на спортивный результат. Полученные данные необходимо учитывать в предсоревновательный период, так как именно липидный метаболизм на фоне больших по объему и высоким по интенсивности нагрузок, является ведущим механизмом в системе энергетического метаболизма.

*Ключевые слова:* тренировка, пловцы, уровень, нагрузка, метаболизм.

## CHARACTERISTICS OF THE ENERGY SUPPLY OF MUSCLE WORK OF IN YOUNG SWIMMERS

*Davydov V., Mankevich A.*

*Polesky State University, Pinsk, Belarus*

**Abstract.** *The article presents a study of young swimmers. It is shown that physical activities of aerobic orientation, proceeding during 4th weeks, assist the increase of power aerobic and anaerobic thresholds, that renders positive influence on a sport result. The obtained data must be taken into account in a precompetitive period, because exactly lipid metabolism on a background the large on volume and high on intensity loading, is a leading mechanism in the system of power metabolism.*

**Key words:** *training, swimmers, level, load, metabolism.*

Введение. Современные представления об управлении в спорте, системе контроля, модельных характеристиках, средствах и методах развития физических качеств, о процессе тренировки являются достаточно известными.

Научно-исследовательская работа с пловцами различного уровня подготовленности свидетельствует о том, что такие вопросы, как необходимый уровень результатов на основной дистанции в плавании, целесообразное распределение сил, величина основных показателей подготовленности, морфофункциональные возможности систем организма и целесообразная динамика их в тренировочном сезоне, календарь соревнований и весомых трудностей для решения не представляют.

Препятствия, от преодоления которых зависит результат подготовки спортсменов, возникают в микроциклах, на микроуровнях реакции организма на конкретные тренировочные занятия. Непрерывное соотнесение тренировочной и соревновательной нагрузок с реакциями на них спортсмена - единственный путь обеспечения максимальной реализации его генетического потенциала и действительной оптимизации тренировки. Это объясняется тем, что ответы на нагрузку более или менее вероятны и по направленности и по величине, но никогда не стандартны. Известно, что оперативная оценка развивающихся в организме реакций очень актуальна в спорте начального и среднего звена. Ошибки - недогрузка или перегрузка, неверно заданное направление адаптационных реакций - уменьшает вероятность достижения высоких результатов.

Актуальность проблемы управления и оптимизации нагрузок вызвало ряд исследований, в которых были предложены и обоснованы различные показатели для оценки процессов, развивающихся в организме в течение тренировочного занятия и после него, а также состояние этих процессов перед следующим тренировочным занятием.

Основными предпосылками при разработке тех или иных методик контроля являются:

- а) минимальная занятость спортсмена в процедуре обследования;
- б) независимость от субъективных установок;
- в) регистрируемые показатели должны быть интегральными, то есть характеризовать основные аспекты адаптации организма к нагрузке (ко всей совокупности внешних воздействий).

Кроме того, необходимо, чтобы выбранные показатели отражали все биологические уровни организма - от молекулярного до организменного, а также уровни функционирования основных систем организма.

Методы исследования: биохимические исследования крови, которую брали из мякоти пальца до нагрузки, а также сразу после нагрузок аэробной направленности и на 2-3-ей минутах при работе анаэробно-аэробной

направленности. В крови определяли содержание лактата, глицерина, мочевины, а также содержание гемоглобина (Hb), эритроцитов и цветового показателя. Использован разовый инструментарий для взятия крови. Для центрифугирования использовалось центрифуга марки ЦЛН-2, для фотометрии проб - фотоэлектроколориметр марки КФК-2МП.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ содержания метаболитов крови и пота в велоэргометрическом тесте ступенчато повышающейся интенсивности показал, что у обследованных юных пловцов по окончании физической нагрузки содержание лактата и фосфора в поте было почти вдвое ниже, чем в крови. Уровень пирувата в поте почти втрое был выше, чем в крови, содержание мочевины и креатинина в поте и крови было близко по значениям (таблица 1).

Таблица 1 - Содержание метаболитов в крови и поте пловцов в велоэргометрическом тесте ступенчато повышающейся интенсивности ( $M \pm m$ ,  $n=35$ )

Метаболиты	Пот	Кровь	Кoeff. корр. показателей пота и мочи
Лактат, мМ/л	$4,67 \pm 0,20$	$9,45 \pm 0,40$	0,177
Пируват, мМ/л	$0,490 \pm 0,014$	$0,169 \pm 0,012$	0,381
Мочевина, мМ/л	$3,35 \pm 0,19$	$3,36 \pm 0,18$	0,797
Креатинин, мМ/л	$104 \pm 1,7$	$107 \pm 1,5$	0,436
Фосфор неорган, мМ/л	$1,30 \pm 0,034$	$2,82 \pm 0,07$	-0,244

Кроме того, у изучаемых пловцов в используемом тесте присутствовала высокая достоверная связь между концентрациями мочевины крови и пота ( $r=0,797$ ). Связь между концентрациями креатинина в крови и поте была умеренной ( $r=0,463$ ). Связи между концентрациями пирувата, фосфора и лактата крови и пота у обследованных пловцов в данном тесте не обнаружено. Известно, что величина пороговой мощности, аэробной производительности зависит от активности аэробных метаболических звеньев. Изучение зависимости пороговой мощности от концентрации метаболитов крови в тесте выявило умеренную обратную связь с концентрациями лактата и креатинина,  $r$  соответственно равен (-0,611 и -0,502). Это закономерно, так как пороговая мощность определяется активностью аэробных сторон метаболизма.

Также обнаружена высокая обратная связь концентрации пирувата пота и пороговой мощности ( $r=0,768$ ). Зависимости концентраций других метаболитов пота с пороговой мощностью не найдено.

Спортивные результаты обеспечиваются высоким уровнем физической работоспособности, которую можно повысить за счет экономного гликолитического вклада энергопродукции, что достигается работой, выполненной при уровне лактата крови 3,6-4,0 мМ/л [5].

Установлено, что у спортсменов скорость и мощность анаэробного порога выше, чем у нетренированных [4]. Тренировка с интенсивностью, соответствующей уровню лактата 4 мМ/л в крови, увеличивает пороговую скорость при неизменном значении МПК.

T.S. Skinner и T.H. McLellan[5] показали, что при переходе от аэробного порога к анаэробному в течение длительной нагрузки, в энергообеспечении мышечной деятельности решающую роль выполняют липиды.

По результатам первого тестирования юных пловцов выявлено, что мощность аэробного порога у пловцов равнялась  $185 \pm 5,16$  Вт., мощность анаэробного порога  $247 \pm 5,01$  Вт (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты первого тестирования пловцов 8-12 лет на велоэргометре

Стат- кие пок-ли	Наэр Вт	N Пано Вт	ЧСС Пано уд/м	Лактат, мМ/л				Глицерин, мМ/л			
				ступени							
				1	2	3	4	1	2	3	4
М	185	247	157	1,1	2,5	3,93	7,14	0,169	0,182	0,162	0,160
б	22	30,8	5,2	0,7	1,0	0,91	1,2	0,040	0,029	0,030	0,021
т	5,16	5,01	0,8	0,1	0,16	0,13	0,19	0,005	0,003	0,003	0,003
п	39	36	36	39	39	39	39	29	39	39	39

Примечание. Наэр. - мощность порога аэробного обмена.

НПАНО - мощность порога анаэробного обмена.

Величина мощности аэробного и анаэробного порогов находились в прямой корреляционной зависимости ( $r=0,807$ ). Изучая концентрации лактата и глицерина крови спортсменов на ступеньках теста, как и следовало ожидать, обнаружено ступенчатое повышение концентраций лактата в крови, а содержание глицерина в крови снижалось от III к IV ступени. На I и II ступенях нагрузки у спортсменов определялся максимальный уровень глицерина. С полученными нами результатами согласуются данные исследований других авторов [2,3,4,5]. Найдена высокая, прямая корреляционная зависимость мощности аэробного и анаэробного порогов и содержания глицерина в крови спортсменов на I ступени нагрузки, при этом коэффициент корреляции равен 0,877 и 0,909 соответственно. Также наблюдалась зависимость между значениями аэробного и анаэробного порогов и содержанием глицерина крови на II ступени нагрузки, когда коэффициенты корреляции равны 0,888 и 0,878 соответственно.

Четырехнедельные тренировки юных пловцов, проводившиеся в аэробном режиме, привели к повышению мощности аэробного порога на 6,7%, анаэробного порога - на 6,2% по сравнению с первым тестированием. При этом отмечена активизация процессов липолиза, о чем судили по повышению содержания глицерина в крови спортсменов, обнаруженному в эргометрическом тесте ступенчато повышающейся нагрузки. Уровень глицерина в крови повысился на I, II, III, и IV ступенях соответственно на 87,7; 102,2; 80 и 77,8% по сравнению с исходным его уровнем. Видимо, за счет дополнительной энергии липолиза и произошло увеличение мощности аэробного и анаэробного порогов, что вполне естественно, так как это увеличение свидетельствует об активизации аэробных процессов метаболизма.

Изучая соревновательные результаты, была выявлена прямая корреляционная зависимость между пороговой мощностью, определенной в эргометрическом тесте ступенчато повышающейся интенсивности и соревновательным рангом ( $r=0,746$ ), а также уровнем глицерина в крови и соревновательным результатом ( $r=0,779$ ). Таким образом, чем выше после рабочая концентрация глицерина в крови юных пловцов, тем выше у них пороговая мощность и тем выше соревновательный результат. Эти данные согласуются с результатами исследований проведенных в академической гребле [1].

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует о том, что физические нагрузки аэробной направленности, продолжающиеся в течение 4-х недель, способствуют повышению мощности аэробного и анаэробного порогов, за счет активации процессов аэробного метаболизма, что оказывает позитивное влияние на соревновательную результативность. Это необходимо учитывать в предсоревновательный период, так как именно липидный метаболизм на фоне больших по объему и высоких по интенсивности нагрузок, является основным

механизмом в системе энергетического метаболизма.

*Литература*

1. Буреева, А.А. Биохимические механизмы адаптации в соревновательной деятельности гребцов академистов высокого класса/ А.А. Буреева, Н.Н. Озолин//Тезисы Всесоюзн. научно-практ. конф. "Комплексная диагностика и оценка функциональных возможностей организма и механизмы адаптации к напряж. мышечн. деятельн. высококвалифицир. спортсменов. - М., 1990. - С. 19-20.

2. Буреева, А.А. Биохимические механизмы повышения эффективности управления тренировочным процессом юных пловцов / А.А. Буреева, В.Ю. Давыдов //Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта.- Волгоград, 1993. – С.6-13.

3. Буреева, А.А. Использование биохимических результатов контроля соревновательной деятельности пловцов в тренировочном процессе / А.А. Буреева, Г.В. Гришина, О.В. Фомина, Г.Д. Булычев, В.И. Саввин//Актуальные вопросы современного плавания. – Волгоград, 1993. - С.14-17.

4. Давыдов, В.Ю. Биохимический контроль в подготовке высококвалифицированных пловцов / В.Ю. Давыдов, А.А. Буреева, Л.П. Игнатъева, В.И. Саввин// Методические рекомендации. – Волгоград, 1990. – 26 с.

5. Shinner, J.S. The transition from aerobic to anaerobic metabolism / J.S. Shinner, T.H. McLellar//ReasQuart, borexercise and Sport.–1980.- v.51. - N 1. Pp.234-248.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Адамова Л.К.</i> Средства массовой информации Республики Саха (Якутия) в пропаганде физической культуры и спорта.....	3
<i>Абрамов Э.Н.</i> О совершенствовании федеральных стандартов спортивной подготовки (опыт курганской области).....	6
<i>Алексеева Г.Г., Алексеева М.Д.</i> Функциональные обязанности спортивных волонтеров.....	9
<i>Алексеев А.В.</i> Нормативы ГТО как фактор выявления физической подготовленности современных школьников.....	12
<i>Алёшин Е.В., Стивак Ю.П., Годз Л.А.</i> Физическое воспитание в жизни студентов .....	15
<i>Антохин А.С.</i> Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта.....	19
<i>Апросимов В.А., Находкин В.В., Прокопьев В.Е., Махарова Н.В., Пинигина И.А., Местникова Е.Н.</i> Исследование уровня психологического напряжения и степени физического восстановления борцов на учебно-тренировочных сборах в условиях среднегорья.....	21
<i>Аргунова А.П.</i> Методические аспекты разработки программ дополнительного профессионального образования в системе подготовки спортивного резерва.....	25
<i>Аргунова А.П., Петрова С.П.</i> Анализ результатов тестирования слушателей курсов повышения квалификации по теме: «Подготовка спортивных судей в рамках обеспечения мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)».....	28
<i>Аргунова А.П., Сысолятина М.П.</i> Исследование результатов мониторинга деятельности детско-юношеских школ в Республике Саха (Якутия).....	31
<i>Андрющенко А.Б., Григорищук С.А., Артеменко Т.Г.</i> Характеристика игровых способностей на современном этапе развития спорта.....	36
<i>Арутюнян Т.Г.</i> Результаты апробации теоретической модели взаимосвязи физического и патриотического воспитания.....	39
<i>Архангельская А.Н.</i> Комплексная оценка физического развития сельских школьников.....	43
<i>Базанов А.Н., Сапсаева Т.В., Шилова С.В.</i> Предстартовый период (две недели) – выход на фазу суперкомпенсации в гиревом спорте.....	47
<i>Бандеров В.Г.</i> Лыжный тренажер.....	50
<i>Барашкова Н.В., Дмитриев Н.А.</i> Влияние тревожности на спортивный результат у студентов-боксеров института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова ....	52
<i>Батищева М.Р.</i> Организация практик и научно-исследовательской работы магистров сферы физической культуры и спорта в ВУЗах Донецкой Народной Республики.....	55
<i>Башарина С.Н., Харитонова С.Ф.</i> Совершенствование перемещения комбинационной игры в группе спортивного совершенствования в настольном теннисе.....	59
<i>Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.</i> Определение личностных детерминант, влияющих на успешность игры в настольный теннис на примере юных игроков.....	63
<i>Белкин А.Н., Крюченко О.А.</i> Адаптивная физическая культура, как основа работы со специальной медицинской группой в ВУЗах.....	66



<i>Белевский И.Ю., Храмов В.В.</i> , Отношение учащихся к занятиям легкой атлетикой в процессе физического воспитания.....	69
<i>Бикмуллина А.Р. Бикмухаметов Р.К.</i> Интеграция образовательного и профессионально-производственного пространства как условие профессиональной адаптации будущих педагогов по физической культуре	74
<i>Бикмухаметов Р.К. Бикмуллина А.Р.</i> Мышление в структуре профессиональной культуры педагога по физической культуре .....	78
<i>Брайцева С.В., Арпентьева М.Р.</i> Музыкальная терапия в психологическом сопровождении ЛФК и спорта.....	82
<i>Братков А.В., Кабачкова А.В.</i> Особенности регионарного кровотока у спортсменов-пауэрлифтеров.....	87
<i>Богородицкий И.Д., Тома Ж.В., Григорьева О.Д.</i> Методические условия реализации теоретического компонента школьной программы на уроках физической культуры .....	89
<i>Бондарчук И.Ю., Добровольская Н.А., Бережная С.Е., Алешин Е.В.</i> Развитие научно-творческой деятельности студентов в процессе проблемного обучения.....	92
<i>Боброва Г.В.</i> Роль физической культуры в построении профильно-ориентированного образования кадетских училищ.....	95
<i>Бусарин А.Г.</i> Влияние лыжных палок на результат лыжника-гонщика.....	98
<i>Бусарин А.Г.</i> Балльно-рейтинговая система оценки физической подготовки студентов.....	102
<i>Бусарин А.Г.</i> Адаптационные процессы в тренировочной и соревновательной деятельности.....	104
<i>Бугаевский К.А.</i> , Исследование ряда репродуктивных значений у спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом.....	108
<i>Бутыч Н.С.</i> Организационно-педагогические условия построения адаптивной среды колледжа в условиях инклюзивного образования.....	112
<i>Варламов В.П.</i> Методика определения уровня специальных качеств юных шашкистов-спортсменов .....	115
<i>Васильев С.А.</i> Основные изменения правил игры в футбол .....	117
<i>Винокурова У.А.</i> О статусе профессиональной образовательной организации Арктики и ДФО.....	119
<i>Витовский В.С., Нескреба Т.А., Сидоров В.И.</i> Влияние психических функций студентов при развитии ловкости и координационных способностей на начальном этапе подготовки бадминтонистов.....	122
<i>Воротилкина И.М., Еремеев К.И.</i> Комитет социальной защиты населения в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта.....	126
<i>Гаврильева М.А.</i> Игры Телеутских народов, как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста.....	128
<i>Гречко К.В.</i> Использование подвижных игр на уроках физической культуры при обучении игре в баскетбол .....	131
<i>Григорьева Д. В.</i> Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.....	134
<i>Гомбожапова Х-Ц. Д.</i> Изучение культур востока и запада как фактора их взаимообогащения в сфере физического воспитания и спорта.....	138
<i>Годз Л.А., Стивак Ю.П., Шаповалова О.В., Алёшин Е.В.</i> Некоторые аспекты психологического сопровождения спортивной деятельности.....	142
<i>Гузь С.М.</i> Оценка эффективности применения креатина в бодифитнесе....	146
<i>Гузь С.М.</i> Оценка общей физической подготовленности юных волейболистов.....	150

<i>Гузь С.М.</i> Оценка физической подготовленности борцов на этапе углубленной тренировки.....	153
<i>Гуляева С.С., Сыроватская А.Ф.</i> Статистические данные о занятости населения республики Саха (Якутия) физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью.....	157
<i>Гуляева С.С., Гуляев П.Д., Гуляев С.П.</i> Внедрение в физкультурно-спортивную деятельность электронной системы самоконтроля физического состояния.....	163
<i>Гуляева С.С., Орлова С.Е.</i> Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста и инвалидами в условиях культурно-спортивного комплекса села.....	165
<i>Гурьев С.В.</i> Электронные приложения к учебникам.....	170
<i>Гурьев С.В.</i> Использование информационных компьютерных технологий в образовательном процессе будущих специалистов.....	173
<i>Гурьев С. В., Строгалева А. В.</i> Мониторинг физического состояния студентов в высших учебных заведениях.....	178
<i>Гусев Ю.М, Поздняков А.П., Домрачёва Е.Ю., Иляхина О.Ю.</i> Физическая культура и спорт как одно из важнейших направлений в развитии подрастающего поколения.....	182
<i>Давлетова Н.Х.</i> К вопросу планирования физической активности граждан.....	185
<i>Давыдов В.Ю., Пригодич Д.Н., Луцки И.В.</i> Самотипы (типы конституции) девушек занимающихся греблей на байдарках.....	189
<i>Давыдов В. Ю., Манкевич А.Н.</i> Энергообеспечение мышечной деятельности юных пловцов .....	191
<i>Добровольская Н.А., Кучеренко В.С., Стивак Ю.П., Сидоров В.И.</i> Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов медиков.....	195
<i>Доржиева Л.Г.</i> Физическая культура и здоровье: современный подход.....	199
<i>Егоров А.Г.</i> Развитие территориальных общественных самоуправлений как фактор повышения потенциала местного самоуправления ( на примере МО «Чурапчинский наслег» Чурапчинского улуса (района) Республики Саха (Якутия).....	203
<i>Егоров П.Н.</i> Профилактика травматизма посредством формирования культуры безопасности.....	206
<i>Журавский А. Ю.</i> Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности гребцов на байдарках и каноэ.....	210
<i>Журавлев В.Н., Коваленко Г.В., Изаак С.И.</i> Возможности применения межпредметных связей специальных дисциплин и физической культуры в творческом ВУЗе.....	213
<i>Заболоцкий Д.В., Агеев Д.И.</i> Совершенствование статистических усилий в стартовом положении в мас-рестлинге старшего школьного возраста.....	218
<i>Заметаева А.О.</i> Доступность объектов спорта в регионе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	223
<i>Заровняев Р.А., Борохин М.И.</i> Критерии оценки технических приемов масс-рестлинга на тренажере «нижняя тяга» спортсменов новичков.....	227
<i>Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.</i> Аэробика как эффективное средство развития физических качеств студентов.....	229
<i>Захарьева Н.Н.</i> Модельные характеристики гимнасток с высоким уровнем спортивной квалификации.....	233
<i>Золотарева М.О., Тома Ж.В., Григорьева О.Д.</i> Медико-биологические	

аспекты подготовки детей к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах.....	237
<i>Зыкун Ж.А., Палащенко М.Ю.</i> Влияние стретчинга на организм студентов.....	241
<i>Зыкун Ж.А., Кривошей Н.Н.</i> Основные аспекты Оздоровительной степ-аэробики.....	244
<i>Изаак С.И., Коваленко Г.В.</i> Роль коммуникаций в индустрии спорта .....	247
<i>Илларионов А.П.</i> Спортивные игры именем Манчаары – Якутская Олимпиада.....	251
<i>Каллиома Л.А.</i> Особенности организации занятий гидрореабилитацией для детей с ограниченными возможностями и отклонениями здоровья.....	257
<i>Карпенко Е.В.</i> Отношение студентов к занятиям физической культурой ...	261
<i>Ким-Кимэн А. Н.</i> Деятельность негосударственных общественных организаций по продвижению национальных видов спорта: на примере развития якутского мас-рестлинга.....	263
<i>Кипер С.Г.</i> Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов занимающихся пулевой стрельбой .....	268
<i>Китова Я.В. Ф.Н. Шарикова</i> Темперамент и его влияние на избранную спортивную деятельность .....	272
<i>Клетцова Т. Н.</i> Значение физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.....	274
<i>Клименко П.В.</i> Аэробика как модуль учебной дисциплины физическая культура: из опыта работы.....	279
<i>Клочко Н.В.</i> Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм детей.....	281
<i>Ковалева О.С., Миленина М.А.</i> Структура личностных качеств тренера в детско-юношеском спорте в лыжных гонках.....	285
<i>Козлов В.Н., Никишкин В.В.</i> Концепция спортивно-массовой работы в НИУ МГСУ.....	289
<i>Козлова М.Г., Гарник В.С.</i> Методология, планирование и организация физической культуры в ВУЗе .....	292
<i>Козин С.В.</i> Роль и значение физической культуры и спорта в жизни российского общества .....	294
<i>Колбасова И.В.</i> Возможности компетентностного подхода при изучении дисциплины физическая культура.....	296
<i>Колбасова И.В.</i> Адаптация иностранных студентов к иной социокультурной среде средствами физической культуры.....	299
<i>Колесова Т.К., Слетцова Ф.А., Филатова З.Д.</i> Мотивированность при выборе профессии и проблемы адаптации первокурсников спортивной направленности.....	303
<i>Колесова М.К, Васильева М.В.</i> Исследование организации туристического слета среди студентов Чурапчинского института физической культуры и спорта.....	308
<i>Кондратович Ю.С., Пунтус В.А.</i> Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность спортсменов.....	311
<i>Конон А.И.</i> Влияние витаминов на организм студентов специальных медицинских групп.....	313
<i>Копылов М.С.</i> Военно-спортивная игра «Мохсобол», как решение одной из проблем современного дошкольного образования.....	316
<i>Корсун А.И., Корсун Я. В.</i> Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в средней общеобразовательной школе №13 г. Нерюнгри.....	319
<i>Корякин М.Д., Олесов Н.П.</i> Исследование эффективности метания	

спортивного топора в северном многоборье .....	322
<i>Костырко М. Ф., Кобец Е. А.</i> Особенности восприятия скелетными мышцами технических действий в таэквандо .....	323
<i>Котова Т.Г.</i> Обучение технике спортивных единоборств бакалавров физической культуры специализирующих в различных видах спорта.....	327
<i>Крайнюк О. П.</i> Формирование личностных качеств студентов в процессе физического воспитания .....	331
<i>Кривошапкин П.И., Филиппов Н.С.</i> Устройство для скоростно-силовой тренировки борцов.....	334
<i>Кривошей Н.Н., Юрошкевич Е.В.</i> Факторы, влияющие на здоровый образ жизни людей.....	338
<i>Кривошей Н.Н.</i> Вопросы спортивно-педагогического образования.....	342
<i>Крымов А.Н.</i> Проблемы создания и управления современным спортивным клубом как природно-социальной системой.....	345
<i>Крюков. И.Г.</i> Формирование навыков по удержанию статического равновесия у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.....	350
<i>Кузьмина А.Н., Попова Н.М., Корякин В.В.</i> Хапсагай – основа развития вольной борьбы в Республике Саха (Якутия).....	351
<i>Кузьмина А.Н.</i> Психофизиологическое здоровье школьника как приоритетное направление охраны здоровья подрастающего поколения.....	355
<i>Куликова С.В.</i> Оценка функциональных резервов организма студентов по результатам пробы Мартине-Кушелевского .....	357
<i>Кунакова К.А.</i> Эффективность применения специальных комплексов упражнений для совершенствования координационных способностей баскетболистов 11-12 лет.....	361
<i>Кучешева И.Л., Торопова М.Г., Крамарь В.С.</i> Роль развития детского юношеского спорта и спорта высших достижений.....	363
<i>Кучешева И.Л., Торопова М.Г., Крамарь В.С.</i> Актуальные вопросы восстановления спортсменов в адаптивном спорте.....	367
<i>Лавриченко К. С., Мамыкин С. Е.</i> Результаты стратегии развития спорта и физической культуры среди студенческой молодежи.....	370
<i>Лагонская В.В., Калашишникова С.М.</i> Каучсерфинг как одна из инновационных основ развития физической культуры в сфере туризма ...	374
<i>Лазарева Е.А., Гарник В.С., Иванова Н.М.</i> Спортивные игры как средство профессиональной подготовки студентов НИУ МГСУ.....	377
<i>Латыгина О.В.</i> Развитие спорта высших достижений в Российской Федерации.....	380
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Модель педагогического мониторинга в процессе физического воспитания школьников Хабаровского Края.....	384
<i>Лисаевич Е.П., Назаренко И.А.</i> Изменение показателей при проплывании дистанции 100 метров кролем на груди.....	389
<i>Лисаевич Е.П., Бусел Т.А.</i> Совершенствование таткического мастерства пловцов.....	392
<i>Лисаевич Е.П., Мартинович С.В.</i> Отношение студентов биологического факультета к занятиям физической культурой.....	395
<i>Логинов В.Н.</i> Анализ техник двухопорных тяг в мас-рестлинге.....	399
<i>Логинов В.Н., Пугачев А.Ф., Пугачев Г.Ф.</i> Методика обучения и совершенствование техники приема «стойка» в мас-рестлинге нестандартными тренажерами.....	401

<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А., Коршунов В.С</i> Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта.....	404
<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А., Коршунов В.С</i> Исторические и социокультурные аспекты физической культуры и спорта.....	406
<i>Филитова Т.О.</i> Формирование духовно-нравственного и патриотического воспитания юношей на примере деятельности военно-патриотического клуба «Дарханнар».....	409