

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**
ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**
**СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ
АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Выпуск 2

Смоленск 2009

УДК 796.420

Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: международный сборник научных статей; под. общ. ред. Е.П. Врублевского. — Смоленск: СГАФКСТ, 2009. — 626 с.

В сборнике представлены материалы по основным направлениям физической культуры и спортивной тренировки: научно-практические основы повышения спортивного мастерства легкоатлетов; медико-биологические и психолого-педагогические основы подготовки спортсменов; инновационные педагогические технологии в процессе физического воспитания различных категорий населения на основе использования легкоатлетических упражнений; оздоровительные технологии применения средств физической культуры как здоровьесберегающий фактор различных контингентов населения; конструктивные подходы к использованию адаптивной физической культуры для социальной адаптации людей с ограниченными возможностями; актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Редакционная коллегия:

Врублевский Е.П. — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;

Сафронов Е.Л. — кандидат педагогических наук, проректор по воспитательной и социальной работе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;

Хорунжий А.Н. — кандидат педагогических наук, директор Смоленского государственного училища олимпийского резерва.

Материалы публикуются в авторской редакции.

*Редакционная коллегия выражают благодарность Фарисенковой Л.А.
за качественную литературную коррекцию статей сборника.*

© Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, 2009

© Смоленское государственное училище олимпийского резерва, 2009

СИММЕТРИЗАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ МЕТОДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕДИНОБОРЦА

Стадник В.И.

Полесский государственный университет, Гинск, Беларусь

Симметризация есть процесс выравнивания проявления способностей обеих сторон тела при сохранении доминирования одной из них. Это положительно отражается на эффективности спортивной деятельности, становления техники и реализации тактических замыслов (9)

Рассмотрение латеризации с общетеоретических позиций теории функциональных систем и оценки места асимметрии в ряде природных явлений может способствовать пониманию специфических особенностей биологической организации (1). Практический аспект данной проблемы (3) теснейшим образом увязывается с вопросом леворукости как социальной категории, поскольку леворуких выделяют в группу риска, испытывающих давление со стороны праворуких.

Анализ литературных источников по данной проблеме (1–9) позволил сделать следующие заключения:

1) как известно, верхние конечности человека развиты неодинаково: одна рука в большинстве случаев (до 95%) – правая – является «ведущей», а другая – левая – «вспомогательной». Это различие проявляется не только в их функциях, но и в морфологических признаках (в частности, в объёмах и длине), составляющих отдельные двигательные звенья правой и левой руки. Эффект

процесса симметризации зависит от уровня развития координационных способностей. Чем выше их уровень, тем более решается проблема гармонизации этого процесса. Симметризация является одним из ведущих методов функциональной специализации двигательного аппарата, способствующей проявлению моторных способностей человека;

2) левосторонность, как специфическое выражение двигательной деятельности, замечена у 5 – 50 популяций животного мира. Среди людей леворукие составляют 4–5% всей человеческой популяции. Современная цивилизация, в основном, формирует человека с правосторонним характером проявления двигательной функции. Отсутствуют программы обучения для левосторонних индивидов, а выбор вариантов обучения слишком сужен. Поэтому, в спортивной деятельности (особенно на международной арене) лица, которым присуща левосторонняя деятельность, имеют больший успех по сравнению с «правосторонними» (например, в настольном теннисе или гандболе).

Анализ спортивной карьеры спортсменов с выраженным «левосторонним» фактором свидетельствует о трудности для «левосторонних» спортсменов приспособиться к разработанным ранее схемам тренировочных занятий «правосторонних». При решении этой проблемы следует использовать концепцию обучения и тренировки, направленную на симметричность (равномерное развитие обеих сторон) при сохранении приоритета «ведущей» стороны;

3) практика и данные экспериментальных исследований доказывают целесообразность использования методик с симметричным развитием движений. Особенно при формировании координационных способностей и в условиях освоения новых движений. Высокие достижения в спорте есть результат оптимального использования симметричного и асимметричного подходов к обучению и тренировке. В первую очередь, успешность обучения обеспечивается в сложнокоординированных видах спорта. Поэтому на больший успех рассчитывает тот, кто готовится по «симметричной» программе развития двигательной функции, но в разных пропорциях, в зависимости от срока обучения.

На начальном этапе спортивного совершенствования желательно преобладание «симметричного» подхода к использованию упражнений общей и специальной направленности. Эффективность формирования симметрии, как таковой, и симметричных

движений проявляется там, где ставится задача всесторонности развития двигательных способностей и повышения здоровья организма в целом;

4) независимо от избранной специализации, основной целью обучения и тренировки должно быть формирование асимметрии движений в используемом учебно-тренировочном комплексе упражнений, если того требует специфика вида спорта. В тоже время, «симметрию» формирования двигательной функции надо поддерживать систематически, от начала до завершения спортивной карьеры. Должно быть многообразие схем тренинга в этом направлении;

5) с позиции «критических периодов», на симметричность движений целесообразно обращать внимание в период от 5 до 7 и от 7 до 11 лет. Именно в этот период закладываются основы развития моторных способностей не только в спорте, но и в процессе физического воспитания детей и подростков. Учет фактора «симметричности» развития движений (в обе стороны) в этот период обеспечивает «гармонизацию» развития двигательного аппарата, но и развивает важные координационные взаимоотношения на асимметрической основе. Это обозначает асимметрию как равновесное состояние движущейся системы. Следовательно, асимметрия — динамическое явление, отражающее состояние работоспособности и жизнестойкости живой системы в онтогенезе;

6) особенно проблема «симметричности» важна в спортивных играх и видах борьбы, в которых всесторонность является объективным критерием эффективности технических действий и ее результативности.

Представители борьбы, которые ориентируются только на «правосторонность» выполнения приемов, по существу, не обладают резервом для совершенствования и не используют преимущества «левосторонних». Принцип «симметричности» положительным образом воздействует на координацию и моторику движений, независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Очень важно развивать симметрию и симметричность движений в ациклических и эстетических видах спорта. В них симметрия движения является элементом специфической универсальности моторики и ее эмоционального выражения (например, в художественной гимнастике). Она же служит базовым элементом тактической подготовки;

7) симметричность движений для каждого человека является признаком повышения активности и резерва маневренности в технических действиях, особенно в проявлении моторных способностей и ловкостных движениях. Симметричность есть процесс непрерывного координационного совершенствования человека, его реализации в спортивных достижениях, а также в процессе трудового воспитания, физического развития и здоровья, в целом, подрастающего поколения.

Были проведены лабораторные исследования со студентами 1–2 курсов факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета. Методом фонотрёморометрии (по Э.А. Григоряну, 1975) определялась точность выполняемых движений левой и правой рукой у юношей и девушек, занимающихся дзюдо. В эксперименте принимали участие юноши и девушки различного биологического возраста (17–18 и 19–20 лет). Показатели асимметрии высчитывались по формуле, предложенной Амбаровым (1975).

Анализ результатов показывает, что коэффициент асимметрии по показателям **точности прямолинейного движения** у **девушек** имеет следующую картину: в 17–18 лет неравенство между правой и левой рукой составляет 37%, в 18–19 лет – 46%, у **юношей**, соответственно, 36,5 и 43,3%.

При выполнении сравнительно **сложного** по структуре движения (**полукруг**) это неравенство составляет у **девушек** в 17–18 лет 40,3% и в 18–19 лет – 34,7%. У **юношей** наблюдается обратная зависимость, то есть от 17–18 лет до 18–19 лет коэффициент асимметрии возрастает от 21,6 до 40,3%.

При выполнении **S-образного движения**, которое по своей структурной сложности занимает условное третье место (в наших тестах), у **девушек и юношей** наблюдается прямая зависимость между возрастом и величиной коэффициентов асимметрии. Однако следует отметить, что при выполнении этого движения коэффициент асимметрии у **юношей** более низкий, чем у **девушек**.

При выполнении **кругообразных движений** коэффициент асимметрии у **девушек** значительно уменьшается (на 6,4%) от 17–18 лет к 18–19 годам, тогда как у **юношей**, наоборот, повышается на 7,6%.

Таким образом, результаты исследования показывают, что асимметрия в выполнении выбранных нами точностных движений менее выражена у **юношей**, чем у **девушек**. Однако следует от-

метить, что при переходе от 17–18 к 18–19 годам асимметрия выполнения движения у **девушек** сглаживается, тогда как у **юношей** наблюдается обратная тенденция.

Наши предложения по тестированию «рукости» у юношей и девушек в связи со спортивным отбором (все виды спорта, в которых специализируются студенты) обусловлены изучением характера мануальной асимметрии по трем основным направлениям: 1) уровню мануальных предпочтений; 2) степени моторного доминирования (достижения); 3) различиям в кинематической структуре двигательных реакций.

По **первому** направлению была использована общепринятая схема определения рукости (по А.П. Чуприкову, 1985) в виде пункта «Сведения о наличии леворуких ближайших родственников» (с оценкой 0 и -2 баллов).

По **второму** и **третьему** направлениям был использован имеющийся «Способ исследования координации руки спортсмена» (по Б.И. Гутнику, 1986). Суть данного способа заключается в возможно быстром и точном попадании объединенным тензометрическим датчиком в парные мишени, расположенные в горизонтальной плоскости и на одном уровне с платой прибора (диаметр мишеней 50 мм, расстояние между их центрами 220 мм). Тестирование проводится дважды при направлении движения руки «вперед-назад» и «влево-вправо» с экспозицией работы 30 с по каждому ориентиру перемещения.

Были рассчитаны показатели кинематической структуры и асимметрические различия. Интегральный уровень мануальной асимметрии (ИУМА) определялся по формуле:

$$\text{ИУМА} = P + \hat{v} + \hat{f} + \hat{n} + \hat{l} - (\text{баллы}),$$

где: P – уровень баллов с учетом анамнестических сведений о ближайших родственниках; \hat{v} – различия в относительном количестве бестреморных касаний между правой и левой рукой (усл. ед.); \hat{f} – различия в относительном уровне усилия единичного удара между правой и левой рукой (усл.ед.); \hat{n} – различия в относительном количестве попаданий в мишени между правой и левой рукой (усл.ед.); \hat{l} – различия по показателю относительного периода «задержки» удара между левой и правой рукой (усл. ед.).

Расчет ИУМА проводился с учетом алгебраической суммы отдельных показателей. Сумма баллов от -6 и ниже служила основа-

нием для диагностики леворукости; от -5 до +5 – амбидекстрии; от +5 и выше – праворукости. Как показали расчеты, предложенный нами показатель ИУМА обладает высокой информативностью и надежностью диагностики «рукости». Рассчитанные с помощью формул показатели кинематической структуры и асимметрические различия обеспечили новое видение на проблему «рукости» у новичков-дзюдоистов и могут быть использованы в практической работе тренеров по спортивным дисциплинам (в первую очередь, по дзюдо).

В дзюдо отметим большое число технических элементов (5 групп бросков и 3 группы захватов) (Капо, 1986). Основной целью работы было определение симметрии и асимметрии выполнения бросков в условиях соревновательной деятельности. Исследования проводились на различных соревнованиях (первенство области, города, матчевые встречи и т.д.) с участием сборной команды Полесского университета по дзюдо.

Сравнение правой и левой стороны производилось на основе трех показателей: **активность атаки** – среднее число атак, выполненных за время одной схватки, **эффективность атаки** – отношение результативных атак к общему числу атак (%) и **результативность атаки** – среднего числа очков, полученных за время проведения одной схватки.

Полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели уровня технико-тактической подготовленности дзюдоистов

Показатель	Правая сторона	Левая сторона	Разница
Активность атаки	5,87	4,22	1,65
Эффективность атаки	13,5	16,51	-3,01
Результативность атаки	4,99	4,53	0,46

Выявлено, несмотря на то, что спортсмены чаще атаковали в правую сторону, эффективность атак выше в левую сторону. Средние очки, полученные во время одной схватки в правую и левую стороны, были близки.

Наблюдая за выполненными бросками, замечено, что в немногих бросках разница полученных очков за атаку в правую и левую стороны равноценна или в процентном выражении не превышает

Таблица 2

**Симметрия и асимметрия наилучших бросков дзюдоистов
с учетом оценочных пунктов (%)**

Название броска	Вправо	Влево	Разница
Боковая подсечка	43,00	57,00	-14,00
Передний подхват	71,21	28,79	42,42
Передний подхват с захватом головы	86,36	13,64	72,73
Бросок через спину захватом руки на плечо	40,50	59,50	-18,99
Зацеп стопой	52,76	47,24	5,51
Зацеп стопой изнутри	75,86	24,14	51,72
Зацеп изнутри одноименной голенью (вариант)	26,15	73,85	-47,69
Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб	19,16	80,84	-61,69
Бросок через спину захватом за рукав и одноименный отворот	83,20	16,80	66,40
Бросок через бедро с захватом спины	23,91	76,09	-52,17
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса на спине	1,54	88,46	-76,92
Отхват	74,39	25,61	48,79
Зацеп изнутри разноименной голенью	62,17	37,83	24,35
Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота	36,49	63,51	-27,03
Бросок захватом руки под плечо	85,00	15,00	70,00
Передняя подножка	49,51	50,49	-0,97
Подножка назад седом	33,76	66,24	-32,48
Боковой переворот	12,20	87,80	-75,61
Бросок через голову упором стопы в живот	84,44	15,56	68,89
Подхват изнутри	59,56	40,44	19,12
Подножка вперед седом	41,88	58,12	-16,24
Бросок через грудь	41,67	58,33	16,67
Сумма	52,10	47,90	4,20

10%. Этому аспекту следует уделить пристальное внимание и провести глубокий анализ по результатам участия спортсменов в соревнованиях.

Литература

1. Акопян, И.Д. Симметрия и асимметрия в познании / И.Д. Акопян. – Ереван, 1980. – 131 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
3. Лебедев, В.М. Симметрия и асимметрия движений в жизни в спорте / В.М. Лебедев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 22–26.
4. Сердюковская, Г.Н. Охрана здоровья детей и подростков и психогигиена леворуких / Г.Н. Сердюковская // Леворукость у детей и подростков. – М., 1987. – С. 3–7.
5. Bernstein, N.A. O loukosti i jejo razwitji. Izd. Fizkultura I Sport. – Moskwa, 1991.
6. Boehmig, G. Lexi kon des Sportes Freiburg in Breisgau. – Richard Tries Verl, 1973.
7. Fischer, K. Rechts – Links – Probleme in Sport und Training. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 1988.
8. Oberbeck, H. Seitigkeitsphanomene und Seitigkeits typologie im Sport Bundesinstitut fur Sportwissenschaft, Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1989.
9. Starosta, W. Motoryczne zdolnosci koordynacyjne (znaczenie, stryktura, uwarunkowanie, kszhaltowanie). – Warszawa, 2003.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Поздравляем</i>	3
Галкин Ю.П. БЕГ ВРЕМЕНИ	5
Балахничев В.В. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ.....	7
Заенчковский Э.М. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	13
Семенов В.Г., Врублевский Е.П., Заенчковский Э.М., Костюченков В.Н., Хорунжий А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА.....	14
Аббасов Р.Г., Бекасова С.Н., Семенов А.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА НРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (на примере училища олимпийского резерва)	19
Аванесов В.У., Машенко Р.М. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	23
Аванесов В.У., Машенко Р.М. ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ	30
Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	37
Антипенкова И.В. МАРКЕТИНГ И ЕГО СУЩНОСТЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	41
Аншукова Е.В. ОСОБЕННОСТИ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ НА УРАЛЕ. «САНАТОРИЙ ЕЛОВОЕ» – ЗДРАВНИЦА ЮЖНОГО УРАЛА	46

Апрелова Е.С., Шувалов Ю.Н. ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	50
Артамонова Т.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МАСКУЛИННОСТИ – ФЕМИНИН- НОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗ- ЛИЧНЫХ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП, ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН	52
Артамонова Т.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИХ ПА- РАМЕТРОВ В РАЗЛИЧНЫХ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ГРУП- ПАХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН	56
Барков В.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	61
Бахрах И.И., Виноградова Л.В., Барков С.В. ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ДЕТЬМИ И ПОД- РОСТКАМИ В СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ШКОЛЬНОГО ОН- ТОГЕНЕЗА	69
Бахрах И.И., Грец Г.Н., Журавлева М.Г. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ С ОСТАТОЧНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ДЦП СРЕДСТВА- МИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ	74
Бельский И.В., Сыманович П.Г., Ковель С.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ» В БЕ- ЛОРУССКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИ- ТЕТЕ.....	79
Богина Т.Л., Кондратьева Н.Л. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	82
Букраба В.А. ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МА- КРОЦИКЛОВ.....	85
Букраба В.А., Нарскин Г.И. ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАН- НЫХ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ	89

Бунин В.Я. МОДЕЛИРОВАНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЛУЧШИХ СПОРТИВ- НЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СЕРИИ ПОПЫТОК.....	94
Врублевский Д.Е., Шабанов И.Н. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПРИНТЕРСКИМ БЕГОМ.....	98
Врублевский Е.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАН- НЫХ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГ- КОЙ АТЛЕТИКИ	101
Врублевский Д.Е., Врублевский Е.П. МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУ- НИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.....	109
Голенко А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНО- СТЕЙ	115
Грец И.А. СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЖЕНЩИН	123
Гридасова Е.Я. ТЕХНОЛОГИЯ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	130
Губа В.П. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	138
Davudov V., Морозова О.В., Давыдова Н.В. ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯ- ТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8–12 ЛЕТ	143
Davudov V., Морозова О.В. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИ- ПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ... ..	151
Дарданова Н.А., Дорохов С.Н., Хорунжий К.А. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕН- НОСТИ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ	161

Delbani H., Delbani H., Морозова О.В. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЮГА ЛИВАНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КОНСТИТУЦИИ	165
Дмух О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СЕМЬИ ДОШКОЛЬНИКОВ.	170
Дорохов Р.Н., Сулимов А.А. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	177
Ефременков К.Н., Ефременкова И.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ ЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ОБЩЕЕВРОПЕЙСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЛАСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	182
Ефременкова И.А., Ефременков К.Н. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА (ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА)	187
Загревский В.И., Масловский Е.А., Шахдади Ахмад Навваб, Эльхвари Фаузи Маброк Али ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ТЕХНОГЕННЫХ УСТРОЙСТВ С СЕНСОРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДВИЖЕНИЯ И С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТЬЮ.....	192
Загревский В.И., Лукашкова И.Л., Шахдади А.Н., Эльхвари Ф.М., Кааиб Имад Р.М. ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, ЕГО ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА НА ЭВМ.....	195
Загревский В.И., Лавшук Д.А., Лукашкова И.Л. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СИНТЕЗА ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ НА ПЭВМ.....	202
Земба Е.А., Лепилина Т.В. ПЛАВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ.....	205
Иванова Л.М. ПРОЦЕСС СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ.....	209

Исинбаева Е.Г., Якимович В.С. СПОРТ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ	214
Кашмина Е.О., Веневцева Ю.Л., Мельников А.Х. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	223
Ким Т.К. О ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЕЙ	226
Кобзева Л.Ф. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	231
Козлов С.С. МЕТОДИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ЖЕНСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ	235
Коновалов П.В. ЛИЧНОСТНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПОВЫШЕНИИ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА	240
Коновалов П.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	244
Коновалова Г.Н. САМОИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ СВОЙСТВА КУЛЬТУРЫ	249
Корневский С.А., Корневская Г.П. ВЫПУСКНЫЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАБОТЫ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	255
Костюнин А.В. ПАРАМЕТРЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ЭНЕРГОЗАТРАТ У ИГРОКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ	259
Кузнецова В.В. ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 17-20 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	264

Лазарева Н.Н., Шулепова Т.В. ВЛИЯНИЕ ГИДРОАЭРОБИКИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖЕНЩИН ВО ВТОРОЙ И ТРЕТЬЕЙ ФАЗАХ БЕРЕМЕННОСТИ	268
Леонова Е.Н., Шувалов Ю.Н. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	275
Логвина Е.А., Логвина Т.Ю. ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	277
Логвина Т.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	281
Ломовцева Т.В. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ	289
Ломовцева Т.В., Ломовцева Т.И. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	292
Любавская С.В., Карпачева Е.В., Шувалов Ю.Н. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	295
Любавская С.В., Карпачева Е.В., Шувалов Ю.Н. АГРЕССИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	298
Макаров В.М., Аксенов В.П. РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА.....	300
Максименя И.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ 5–10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ.....	308

Манак Н.В. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МАНУАЛЬНОЙ РАЗРАБОТКИ КОНТРАКТУР ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ У ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ	311
Масловский Е.А., Дронова В.Н. СИСТЕМА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 14–15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В «ДЛИННОМ» СПРИНТЕ	318
Масловский О.Е., Стадник Р.В., Осипов В.А. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ, НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНДИЦИОННОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	326
Медведев И.В. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА	334
Медведев И.В. СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА)...	338
Медведев О.В. ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С УЧЕТОМ СОРАЗМЕРНОСТИ ДОМИНИРУЮЩИХ БИОДИНАМИЧЕСКИХ ЗВЕНЬЕВ У МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА.....	344
Мехрикадзе В.В., Мальцева Л.И. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТЕХНИКУ ТОЛКАНИЯ ЯДРА	348
Мильнер Е.Г. СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – НОВЫЙ ВИД АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	351
Морозова О.В., Davydov V., Давыдова Н.В. ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СТУДЕНТОК РАЗНЫХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ .	354
Мясникова Т.И., Теркулов А.Ф. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	361

Навойчик А.И., Навойчик В.П. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	368
Нарский А.Г., Котовенко С.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ .	372
Нарский Г.И., Гусинец Е.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ МИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.....	382
Нефедова Н.В., Якушина Н.А. КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	389
Носов Г.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ ТОЛЧКА КЛАССИЧЕСКОГО В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ	393
Писарев Ю.В. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 17–20 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПАУЭРЛИФТЁРОВ С АНАЛОГИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	395
Писаренкова Е.П., Бобкова Е.Н. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	398
Позюбанов Э.П., Руденик В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	402
Позюбанов Э.П., Руденик В.В., Шарко И.Э. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РЕШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ	407

Полякова Т.Д. РОЛЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ШКОЛ В ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	412
Пояркова И.И., Кондрашова Ю.В. КАЧЕСТВО ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ...	421
Пояркова И.И. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕД- РАСПОЛОЖЕННОСТИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ У СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА .	425
Родин А.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОДГОТОВ- КИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	428
Ромашов А.В. АЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЛЕГ- КОАТЛЕТИЧЕСКОМ БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	431
Саенко В.Г., Теплый В.Н. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТХЭК- ВОНДО ВТФ.....	434
Саламатова Н.Л. ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	439
Сафронов Е.Л., Косач В.Ю., Чаплыгин И.В. ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ У СТУДЕНТОВ ОБЩЕГО КУРСА.....	446
Свирин А.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЫГУ- ЧЕСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 10–14 ЛЕТ И ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ..	450
Свирин А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ	454
Семёнов В.Г., Смолдовская И.О. РАЗВИТИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ И ЦЕЛОСТНЫХ ФОРМ СКО- РОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ГАР- МОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	457

Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Тимошин Э.А. ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ И ЦЕЛОСТНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 7–15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ГАРМОНИЧНОСТИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	463
Семенов В.Г., Писаренкова Е.П. ЭТАПНОСТЬ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7–15 ЛЕТ	472
Семенов В.Г., Смольянов В.А. НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТ- НОГО СОСТАВА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	476
Семенов В.Г., Смольянов В.А. ОЦЕНКА РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧ- НОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙ- СТВИЯ С ОПОРОЙ	482
Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Масловский Е.А., Масловский О.Е. СЕНСОРНО-МОТОРНЫЙ ФЕНОМЕН В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРО- ВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ	488
Семенов В.Г., Масловский О.Е. ТЕХНОГЕННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕНСОР- НОСТИ И МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИ- РОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БЕГЕ	492
Семенов В.Г., Тимошин Э.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБ- НОСТЕЙ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИ- КОВ 7–15 ЛЕТ	498
Сергеев А.И., Машенко О.В. РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИ- ФИКАЦИИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ	502
Сими́на Т.Е. ЦЕЛЕВАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ СОПРЯЖЕННО С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИМИ И КОРРИГИРУЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НА- РУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	505

Слесаренко Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДОЛЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МНОГОЛЕТ- НЕЙ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ	513
Спирина И.К. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗО- ВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВ- ЛЕННОСТИ	518
Стадник В.И. СИММЕТРИЗАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ МЕТОДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕДИНОБОРЦА	521
Сыманович П.Г., Ковель С.Г., Сыманович Н.П., Петровская О.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕН- ТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГА- ЮЩЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ..	529
Титов В.А. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИ- СТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	533
Титов В.В., Куделин А.Б., Врублевский Е.П. ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- КИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ	535
Толстиков В.А., Вильнер Б.С., Кузьмин В.А. ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ – В СРЕДУ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЁЖИ	540
Усачева С.Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕД- НИЕ ДИСТАНЦИИ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ	543
Учасов Д.С. ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОР- ТСМЕНОВ	550
Федоскина Е.М., Хармонова А.А. АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ	554
Харлашин Д.А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КА- ЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УРОВЕНЬ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	556

Хафизов В.В. АЛЬПИНИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ.	562
Хафизов В.В. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТИВИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.	564
Черкашин В.П., Слесаренко Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДОЛЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ.	566
Чернов С.С., Врублевский Е.П., Луценко Г.В. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, В СВЯЗИ С БИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ИХ ОРГАНИЗМА.	571
Шабанов И.Н., Врублевская Л.Г. ПРИНЦИПЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.	576
Шантарович В.В., Шантарович В.В., Нарский А.Г. СТРУКТУРА ОЛИМПЕЙСКОГО МАКРОЦИКЛА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.	580
Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.	585
Шацкий Г.Б., Прокопов О.В., Рубцов С.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.	589
Шукаева А.В. ПЕРСПЕКТИВЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	597
Щербакова Е.В., Шестаков М.П. ВЛИЯНИЕ СЕНСОРНЫЕ ВХОДОВ РАЗЛИЧНОЙ МОДАЛЬНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЗНОГО РАВНОВЕСИЯ ЧЕЛОВЕКА.	599

Щербакова Е.В., Доценко В.И., Шестаков М.П. ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА РЕАЛИ- ЗАЦИЮ МОТОРНЫХ ПРОГРАММ	603
Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНО- СТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРЫ	606

Формат 60 x 84/16. Печ. листов 39,125. Тираж 150 экз. Заказ № 4116/2.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспресс», г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21.
Тел.: (4812) 32-80-70.