



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ



Москва 2011

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования Московской области
ГБОУ ВПО Московский государственный областной университет

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: СОСТОЯНИЕ,
ПРОБЛЕМЫ, НАПРАВЛЕНИЯ
МОДЕРНИЗАЦИИ**

Материалы

*Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию
Московского государственного областного университета и 65-летию
факультета физической культуры*

(13-14 апреля 2011 г.)

Москва 2011

УДК 796.032

ББК 36

Ф 479

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор В.П. Губа (главный редактор)
кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Шустова
кандидат педагогических наук, доцент И.В. Кулишенко
доктор педагогических наук, профессор Ю.Д. Железняк
кандидат педагогических наук, профессор Б.Р. Голощапов
доктор педагогических наук, профессор В.И. Егозина

Ф 479 Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, проблемы, направления модернизации: Материалы Международная научно-практическая конференция, посвященной 80-летию Московского государственного областного университета и 65-летию факультета физической культуры / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губы (г. Москва, 13-14 апреля 2011 года). – Москва, 2011. – 440 с.

ISBN 973-6-68340-357-2

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам физической культуры и спорта: образование и состояние здоровья учащейся молодежи, подготовка спортсменов и спортивного резерва в современных условиях. Раскрывается сущность основных направлений в модернизации и привлечения инноваций в теорию и методику физической культуры и спорта.

В сборник вошли статьи ведущих отечественных (Москва, Санкт-Петербург, Смоленск, Тула, Брянск, Малаховка, Омск, Сочи, Тольятти, Тюмень, Коломна) и зарубежных (Любляна, Белград, Киев, Луганск, Харьков, Минск, Пинск, Гродно) специалистов.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения перспективных направлений в области физической культуры и спорта современной молодежи, а также специалистам интересующимся проблемами подготовки спортсменов и спортивного резерва.

ISBN 973-6-68340-357-2

© УДК 796.032

ББК 36

© Московский государственный областной университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОЗИРОВАННЫХ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Колесникова Н.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

В последние годы в нашей стране, и за рубежом сохраняется устойчивый интерес к теме женской физической культуры. Особую актуальность приобретают вопросы, касающиеся влияния занятий физическими упражнениями на физическое состояние женщин пенсионного возраста. В

демографической структуре общества в последние десятилетия произошли существенные изменения. Развитие медицины, разработка прогрессивных здоровьесберегающих технологий, широкое использование средств физической культуры создали предпосылки для увеличения продолжительности жизни. В настоящее время на постклимактерический период у женщин приходится третья часть жизненного цикла, что предполагает возникновение новых проблем и требует новых подходов к их решению. Одной из наиболее значимых проблем в данном возрастном периоде является сохранение и улучшение физической работоспособности и общей физической выносливости женщин. В связи с этим повышается ценность дополнительных занятий различными видами физических упражнений, которые являются средством увеличения их двигательной активности. Результаты специальных исследований убедительно показывают, что занятия аэробными упражнениями [К. Купер, 1987; В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, 1994], в том числе оздоровительным бегом [Е.А. Астраханцев, 1991; О.П. Махова, 1993], оказывают положительное влияние на физическое состояние занимающихся. Тем не менее, влияние беговых нагрузок на показатели общей выносливости и физической работоспособности женщин 55-60 лет изучено, на наш взгляд, недостаточно полно и требует дополнительного исследования. С этой целью был проведен педагогический эксперимент, продолжительность которого составила шесть месяцев.

Контрольная и экспериментальная группы были сформированы из женщин пенсионного возраста (55-60 лет). В экспериментальной группе в структуру занятий, проводимых два раза в неделю, включались беговые нагрузки. Длительность каждого занятия составляла 60 минут. В контрольной группе частота и продолжительность занятий была аналогичной. Содержание занятий включало в себя обучение основам восточной оздоровительной гимнастики. С целью оценки эффективности беговых нагрузок как средства повышения уровня физической работоспособности и общей выносливости женщин 55-60 лет в начале и по окончании экспериментального периода было проведено тестирование уровня развития вышеуказанных качеств.

В процессе определения уровня общей выносливости и физической работоспособности женщин 55-60 лет были получены результаты, свидетельствующие о низком уровне показателей общей выносливости и физической работоспособности женщин 55 - 60 лет согласно возрастным оценочным таблиц. Достоверной разницы в исследуемых показателях женщин контрольной и экспериментальной групп не зарегистрировано ($p > 0,05$).

Разрабатывая содержание и структуру занятий, включающих систему дозированных беговых нагрузок, способствующую, по нашему мнению, улучшению общей выносливости и физической работоспособности женщин 55 - 60 лет, мы руководствовались следующими положениями:

- исходная длительность бега определяется индивидуально;
- продолжительность беговых нагрузок повышается постепенно;
- бег должен доставлять удовольствие занимающимся.

Каждую неделю длительность бега, согласно рекомендациям, увеличивалась на 15 секунд от исходного. К концу экспериментального

периода продолжительность беговых нагрузок возросла в среднем от 6 до 20 минут.

Женщинам, перенесшим заболевание, в течение восстановительного периода, вместо бега предлагалась дозированная ходьба или ходьба в сочетании с бегом. Совет врача в этом случае был обязательным и решающим, а всякое принуждение исключалось. Кроме объективных показателей состояния организма, в этом случае, учитывались и субъективные ощущения.

Функциональное воздействие физической нагрузки на организм занимающихся контролировалось с помощью пульсометрии. Средний уровень ЧСС в течение занятия был равен 156 ударов в минуту. Максимальное значение ЧСС составило 186 ударов в минуту.

Разница между исходным пульсовым показателем и величиной пульса в конце заключительной части занятия равнялась десяти - двенадцати ударам в минуту, что свидетельствует об отсутствии перенапряжения физиологических функций занимающихся под влиянием предложенной физической нагрузки и нормальном протекании восстановительных процессов.

Занятия физическими упражнениями существенно повлияли на динамику двигательной подготовленности занимающихся. Как в экспериментальной, так и в контрольной группах улучшились результаты во всех предложенных контрольных упражнениях: шестиминутном беге и тесте PWC₁₇₀. В контрольной группе показатели физической работоспособности возросли с 660 кг.м./ мин. до 697,2 кг.м./ мин. ($p < 0,05$).

В результатах общей выносливости в этой группе прослеживается незначительная положительная динамика: 968,6 м. до 970,2 м., указывающая на недостоверность различий ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе показатели физической работоспособности за период эксперимента значительно улучшились с 658,6 кг.м./ мин. до 810,2 кг.м./ мин. ($p < 0,01$), а результаты общей выносливости выросли с 967,4 до 1056,8 м. ($p < 0,001$).

Сравнительный анализ динамики результатов женщин 55-60 лет, занимавшихся в контрольной и экспериментальной группах, позволил сделать вывод, что занятия оздоровительным бегом оказали более существенное положительное воздействие на показатели общей выносливости ($p < 0,001$) и физической работоспособности ($p < 0,05$) испытуемых.

Следовательно, дозированные беговые нагрузки могут быть успешно использованы в процессе физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пенсионного возраста с целью улучшения их физического состояния.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово ректора	11
Предисловие к изданию (от редакторов)	12
А тхасов Д.С. Система обучения технике восточных единоборств	17
Арешидзе Д.А. Принципиальный подход к формированию экспериментальных групп при исследовании организма спортсменов	19
Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г. Классификация и систематизация подготовительных упражнений в физической культуре и спорте	21
Балашова В.Ф., Рева А.В. Формирование инновационных технологий контроля и оценки в современной системе образования	26
Бальсевич В.К. Концепция подготовки высококвалифицированных спортсменов в преддверии Олимпийских игр	29
Баряев А.А., Емельянов В.Д., Иванов А.В. Особенности проявления агрессии и агрессивности у дзюдоистов-паралимпийцев	32
Блинов В.А. Конфликтность в детско-юношеских футбольных командах и её влияние на соревновательную деятельность футболистов	36
Bogdan Kotnik Vpliv treninga globinskih skokov na višino skoka ter na jakost plantarnih in dorzalnih fleksorjev stopala	38
Борисова В.В., Панфилов О.П., Корнеева Л.Н., Руднева Л.В. Основы интегративно-модульной системы обучения специалиста по физической культуре	44
Брайцева В.А. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному туризму «дистанция пешеходная»	47
Брызгалова Р.М. Развитие специальных физических качеств и культуры движений у студентов факультета физической культуры на занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию	49
Булавкина Т.А. Методологическое обоснование приемлемости идей когнитивной психологии к анализу субъективных аспектов физической культуры как психологического конструкта	51
Быков В.А. Научно-теоретические и организационно-методические особенности плавательной подготовки студентов	56
Васильев Г.Ф. Система тренировочных нагрузок для достижения рекордного результата в спорте	61
Васильева З.В. Оценка актуальности применения нетрадиционных средств в специальной подготовке спортсменов - ориентировщиков	67
Веневцева Ю.Л., Мельников А.Х., Самсонова Г.О., Шишкин П.А., Иванушкина Н.Ф., Кашмина Г.О., Ляшенко Х.М., Вольф В.В. Уровень адаптации студентов-первокурсников Тульского государственного университета и пути его оптимизация средствами физической культуры	69
Вещинов Ф.А. Планирование многолетней подготовки спортсменов в каратэ	73
Водяникова И.А., Никитушкина Н.Н. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов	76

Воронов Ю.С. Организационно-методические условия оптимизации технико-тактических действий спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, в стандартных ситуациях	79
Вороших И.Н. Красноперева Т.В. Уровневая оценка специальной подготовленности атлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в легкоатлетическом спринте	81
Врублевский Е.П., Шабанов И.Н. Динамика морфофункциональных признаков и показателей физической подготовленности бегуний (15-18 лет) на короткие дистанции	83
Вяльцев А.С. Двигательные переключения в спортивной гимнастике	86
Газизов В.А. Сила мышц звеньев тела у школьников и дзюдоистов 7-9 лет	88
Гамалий Н.В. Особенности программирования занятий по велокинетике на современном этапе	90
Головачев А.И., Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Влияние биологической зрелости на показатели физической работоспособности у лыжников-гонщиков	93
Голощанов Б.Р. Создание в стране факультета физической воспитания в МОПИ – начало подготовки учителей физической культуры с высшим педагогическим образованием	99
Гончаров Ю.С. Индивидуализация в технической и физической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния	103
Гончарова Н.Н. Влияние двигательной активности на компоненты физического состояния детей школьного возраста	104
Губа В.П. Тренировочный процесс – основы и особенности	107
Губа Д.В. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов в игровых видах на основе метода стабилотрии	110
Денисова С.А., Самойлов А.Б. Структура и содержание компонентов спортивно-технической подготовки юных теннисистов 10-11 лет	112
Дзюбалов А.В. Проблемы повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи и пути их решения	116
Егозина В.И., Овчинников Н.Д. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий	118
Ежов П.Ф. Особенности учебно-тренировочного процесса предсоревновательного периода подготовки квалифицированных футболисток	125
Епифанов К.Н., Михайлова Т.В. Организационно-правовые аспекты регулирования отношений в отечественном спорте	127
Ермаков В.А., Ермаков С.В., Ломиворотов Р.А. Отбор и конструирование подвижных игр для разных видов двигательной активности	131
Ефимов С.Д. Характеристика специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет на	

специально-подготовительном этапе спортивной тренировки	135
Ефременкова И.А., Ковылин М.М. Основные направления профессиональной подготовки кадров в области физического воспитания в контексте англо-саксонской модели образования	137
Железняк Ю.Д. Систематизация технико-тактического содержания игровых видов спорта в многолетней подготовке спортсменов	141
Жирнов А.В. Особенности техники старта в гребле на байдарках	145
Журин Н.В., Журина Т.Н. Взаимосвязь мотивации достижения и направленности личности у спортсменов.....	148
Задиран И.И., Шукаев В.П. Самостоятельная работа студентов-заочников: проблемы и решения.....	150
Зайцев А.А., Сабитов Р.Х. Применение теории тестов для выявления надежности и информативности контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности в детско-юношеском футболе	153
Захаров Н.Е. Влияние периодов тренировочно-соревновательного процесса и сезона года на динамику содержания иммуноглобулинов различных классов в слюне борцов подросткового возраста.....	155
Захаров П.С. Оценка функции внешнего дыхания у баскетболистов высокой квалификации на основе метода спирометрии.....	158
Злыднев А.А., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б., Брунстрем А.Б., Зубарев Ю.М., Иванова И.Г. Технология управления процессом подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле на основе структурно-содержательного планирования нагрузок скоростно-силовой и циклической направленности	160
Иванков Ч.Т., Васильев В.В., Жуков Ю.Ю. Методы образно - ситуационного мышления в технико-тактической подготовке юных спортсменов	164
Иванов В.А. Временные параметры соревновательной деятельности квалифицированных регбистов.....	167
Кабачков В.А., Куренцов В.А., Чебураев В.С. Исследование физической подготовленности учащихся образовательных учреждений России по результатам выполнения нормативов комплекса ГТЗО	171
Калинкин В.В. Кадровые проблемы негосударственных вузов	176
Карпов В.Ю., Петрунин Р.Е. Применение интерактивных технологий в спортивно-технической подготовке юных теннисистов 10-12 лет.....	178
Квашук П.В., Антипова Е.М. Интеграция средств аэробики и шейпинга при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет	179
Киреева А.Ю., Киреев Ю.В. Восприятие «схемы тела» как вариант теста в диагностике физических качеств у занимающихся физической культурой и спортом	181
Кирпиченков А.А., Самойлов А.Б. Физическое упражнение – основа здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении	183

Киселева И.В. Использование информационных технологий на теоретических занятиях по спортивным играм.....	185
Коваль В.И., Родионова Т.А., Клишина А.А. Профессионально-педагогические компетенции педагогов по физической культуре школ Московской области в области здравотворчества.....	187
Ковылин М.М. Ефременкова И.А., Ефременков К.Н. Опыт и перспективы развития высшего физкультурного образования в условиях модернизации системы российского образования.....	189
Колеснякова Н.Н. Использование дозированных беговых нагрузок в физкультурно-оздоровительной работе с женщинами пенсионного возраста.....	192
Коновалов В.В. Сравнительная оценка общих координационных способностей школьников и юных легкоатлетов 11-12 лет.....	194
Коробейников П.В. Технология обучения детей 7-9 лет навыкам единоборства Ашихара каратэ.....	196
Кочанов С.А. Развитие аэробной работоспособности дзюдоистов с помощью плавания.....	198
Крупенькина Ю.Н. Отношение к физической культуре школьников 12-15 лет.....	199
Крюкова Н.А., Михайлова Э.И. Гимнастическая аэробика как инновационное направление физической культуры в системе дополнительного образования.....	201
Куделин А.Б., Титов В.В. Методика профессионально направленной физической подготовки курсантов военного вуза радиоэлектронного профиля.....	203
Кузьменко И.А., Шестерова Л.Е. Взаимосвязь функционального состояния вестибулярного анализатора с уровнем развития отдельных видов координационных способностей школьников 10-15 лет.....	206
Кулишенко И.В., Шустова Е.В. Компетентностный подход в подготовке физкультурных кадров при переходе на уровневую систему обучения.....	209
Лазарев А.С., Солонкин А.А. Вертикальная устойчивость стрелков и ее влияние на спортивный результат.....	211
Легоньков С.В., Палев В. Эффективность игровых действий в нападении как основа успешного выступления команды в Чемпионате России 1 лиги.....	212
Леонтьева М.С. Теоретические основы физического воспитания детей-сирот.....	215
Литвин Ф.Б., Захаров Н.Е., Гречаник Р.Н. Асямолов П.О. Особенности реакции микроциркуляторного русла спортсменов разного уровня мастерства на аэробную физическую нагрузку.....	219
Лубышева Л.И., Можаров К.О. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки.....	222

Лушневский А.К., Руденик В.В., Позюбанов Э.П. Совершенствование координационных способностей на основе взаимосвязей механизмов управления движениями.....	224
Максачук Е.П. Здоровье и спортивный стиль жизни современных п. кольников Подмосквья	229
Маринич В.В., Морозов О.С. Особенности оценки вариабельность ритма сердца у спортсменов единоборцев	232
Marko Zadražnik, Nenad Marelić, Tomica Rešetar Analiza rotacij na evropskem prvenstvu za kadetinje v odbojki	234
Мартиросова К.Э. Пальцевая дерматоглифика у сильнейших юных теннисистов.....	238
Мартиросов Э.Г., Пурахин Н.Ф., Лебедев А.Н., Блер А.Н., Конников И.С., Петров Р.А. Прогнозирование стиля работы тренеров в спортивных единоборствах по их личностным и профессиональным качествам	239
Масалова О.Ю. Профессионально-личностное развитие студента как ценность в образовательном процессе по физической культуре	244
Матвеев А.П. Проблемное поле развития основ содержания современного предмета «Физическая культура».....	246
Митусова Е.Д. Использование законодательных актов в спорте высших достижений	248
Михайлов Н.Г. Формирование информационно-образовательного пространства институтов физической культуры	250
Михайлова Т.В., Сахаревич И.И. Общая и специальная работоспособность спортсменов различной квалификации, занимающихся рукопашным боем	253
Морозов О.С., Маринич В.В. Особенности использования информационно-технических средств в управлении процессом подготовки и спортивном отборе студентов в скоростно-силовые виды спорта.....	255
Начинская С.В. Плаксина О.И. Проблемы подготовки менеджеров спортивного профиля.....	260
Никитушкин В.Г., Аулова А.В. Развитие координационных способностей 12-13- летних шорт-трековиков	261
Никитушкина Н.Н. Личностные качества руководителя спортивной школы	264
Новиков А.А., Журавлёв С.В., Тесленко А.А., Меньшиков Д.О. Анализ прямого атакующего удара в боксе с помощью датчиков линейного ускорения	265
Новикова Н.Б., Копытин А.А., Голдинов В.А. Особенности техники лыжных ходов спортсменов с нарушением зрения	268
Овакян М.А., Васильев Г.Ф. Изучение особенностей проявления вестибулярных реакций у боксеров высокой квалификации	271
Островский М.В., Гамалий В.В. Влияние изменения инерционных свойств тела спортсмена на технику метания молота.....	276

Павлов Е.А., Михайлова Т.В., Епифанов К.Н. Менеджмент профессиональных спортивных клубов.....	280
Павлов Е.А., Родин А.В., Совершенова А. Теоретическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе решения игровых задач.....	282
Панфилов О.П., Фризен А.В., Руднева Л.В., Борисова В.В. Интеграционные процессы в физическом воспитании и образовании	284
Пашинин О.А., Губа В.П. Функциональная подготовка футболистов высшей квалификации в подготовительном периоде соревновательного сезона.....	286
Пашинцев В.Г. Влияние нагрузки различной направленности на показатели внешнего дыхания дзюдоистов.....	289
Петров В.К., Ануров В.Л. Ритмическая и жанровая музыка и ее роль в повышении работоспособности в гиревом ритмоатлетизме	292
Плаксина О.И. Оздоровительная фитнес-методика для школьников с нарушениями осанки.....	297
Плохой В.Н. Строение тела и лыжные гонки.....	300
Погорелый М.В. Актуальные проблемы подготовки современных юных волейболистов.....	303
Поздняк В.Н. Компьютерные программы и базы данных в спорте высших достижений.....	305
Позюбанов Э.П. Характеристика соревновательной деятельности элитных толкателей ядра.....	308
Портаненко С.С. Биомеханический анализ закрытой позиции пары в стандартной программе танцев.....	311
Пресняков В.В. Процесс индивидуализации в современной спортивной подготовке.....	314
Приходько В.И., Пальвинская Л.В. Индивидуальный подход в дозировании статодинамических нагрузок у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.....	316
Пустошило П.В. Характеристика основных методов исследования при оценке психофизиологических свойств волейболистов	320
Пушкар А.И., Костюченко В.И., Южно Ю.А. Особенности соревновательной деятельности борцов высокой квалификации греко-римского стиля в условиях новых правил	322
Разова Е.В., Крякина Е.В. Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры (ФФК) в процессе интеграции учебных дисциплин.....	325
Рамин-Балучи, Мартиросов Э.Г. Морфологические особенности высококвалифицированных футболистов различного игрового амплуа.....	327
Ратников В.П., Дзюбалов А.В. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.....	331
Рева В.А., Балашова В.Ф. Состояние проблемы формирования профессиональной компетентности будущих специалистов в современном образовании.....	334
Родин А.В. Структура двигательных действий в игровых видах спорта.....	337

Родионова Т.А., Коваль В.И. Здравотворческая деятельность в общеобразовательных школах Московской области	338
Романов В.А. Влияние физического воспитания студентов на эффективность учебного процесса вуза: современные взгляды	340
Руденик В.В., Маклаков В.А., Иванов В.А. Система двигательных задач как специфическая цель физического воспитания	342
Рыбакова М.А., Михайлов Н.Г. Концепция технической подготовки питчеров	347
Сабитов Р.Х., Зайцев А.А. Изменение скоростных способностей футболистов и школьников 12-14 лет	348
Саенко В.Г. Проведение комплексного контроля уровня физической и технической подготовленности каратистов	349
Самойлов А.Б., Кирпиченков А.А. Социальное пространство двигательной деятельности ребенка дошкольного возраста	351
Сахаревич И.И. Изменение функциональных показателей бойцов - «рукопашников» различной квалификации на этапах годовичного цикла подготовки	354
Семенов М.М., Мартиросов Э.Г. Факторная структура морфологических показателей женщин борцов вольного стиля высокой квалификации	357
Сергиенко К.Н. Характеристика опорно-рессорных свойств стопы юных фигуристок	359
Сердюк В.О. Анализ факторов, влияющих на достоверность прогнозирования результатов юных спортсменов	361
Симуткина Е.А. Особенности условий и образа жизни, отношения к физической культуре у студенток Брянского медицинского колледжа им. ак. Н.М. Амосова с отклонениями в состоянии здоровья	362
Скорина А.А. Ранняя специализация в спортивных видах единоборств	365
Солодников А.В. Оценка физического развития и двигательных возможностей детей с депривацией зрения	369
Сорокин С.В., Антипов А.В., Плаксин А.А. Анализ компонентов технико-тактической подготовленности футболистов процессе соревновательной деятельности	372
Степанов А.В., Ежов П.Ф. Характеристика учебно-тренировочного процесса подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования	374
Строева И.В., Врублевский Д.Е. Анализ силы мышц нижних конечностей у квалифицированных бегуний на короткие дистанции	377
Стугуре А.В. Формирование профессиональной готовности у студентов, будущих преподавателей физической культуры	379
Титов В.В., Куделгин А.Б. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов радиоэлектронных специальностей	381
Троицкий В.В. Проблема индивидуальной тактической подготовки в современном баскетболе	385

Федоряченко А.В. Программированное обучение некоторым элементам гимнастического многоборья студентов факультета физической культуры по гимнастике.....	386
Хайруллина А.А., Михайлова Э.И. Изменения показателей профессиональной компетентности у учителей физической культуры.....	391
Харламов А.А. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов специализирующихся в классическом и мини-футболе.....	394
Херувимова Т.А., Лубышева Л.И. Формирование спортивной культуры юных танцоров на этапе начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы.....	396
Хлебус В. Н. Современные проблемы подготовки волейболистов.....	397
Хмельницкая И.В., Чубенко Я.А. Модели биомеханической структуры техники бега по прямой конькобежцев-спринтеров.....	399
Хорунжий А.Н., Хорунжий К.А. Целевая направленность подготовки силовых троеборцев в годичном цикле тренировочного процесса.....	402
Худадов Н.А., Васильев Г.Ф. Некоторые аспекты совершенствования правил соревнований в боксе.....	404
Чачин А.В., Троицкий В.В. Основные компоненты атакующих действий юных баскетболистов 14-16 лет в процессе соревнований.....	409
Чернова В.Н., Крупенькина Ю.Н. Характеристика психофизиологического и психологического состояния школьников 12-15 лет.....	412
Чистяков И.В., Блохина И.В., Петросян В.Ш. Легальная система защиты внутреннего рынка спортивных результатов.....	414
Щеголева Т.Н., Мартиросов Э.Г., Кочарян И.М., Крикун Е.Н., Бутузова Л.Л. Факторная структура морфологических особенностей баскетболисток высокой квалификации различных игровых амплуа.....	420
Шевцов А.В., Емельянов В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беговых дисциплинах.....	424
Шелков О.М., Глушков С.И., Шумаков А.Р. Комплексный подход к медико-биологическому сопровождению - основа оптимизации подготовки спортсменов.....	426
Шемигон С.В. Особенности занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.....	431
Шепеленко С.А., Руднева Л.В. Влияние занятий аква-аэробикой на морфофункциональное состояние женщин среднего возраста.....	433
Южно Ю. А., Тауснев А. С. Состав соревновательных действий дзюдоистов высокой квалификации на современном этапе.....	436