

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



100
БАШКОРТОСТАН
1919–2019

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

**Материалы VII Международной научно-методической конференции,
посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан
15 марта 2019 года**

**Уфа
Издательство УГНТУ
2019**

УДК 796
ББК 75.4
Ф 48

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)

Л.Р. Шафикова (редактор)

О.С. Маркешина (редактор)

А.В. Греб (редактор)

Ф 48 Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019.- 337 с.

ISBN 978-5-7831-1687-2

Представлены материалы VII Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены: современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» в системе высшего образования и средне-профессионального образования; внедрение дистанционных технологий в учебный процесс; современное состояние инклюзивного образования и перспективы развития; актуальные вопросы медико-биологического и психолого-педагогического обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-1687-2

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2019
© Коллектив авторов, 2019

УДК 159.922.

**ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ
ВОЗРАСТЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

IRRATIONAL PERCEPTION OF THE FUTURE IN YOUTH AGAIN IN THE
PROCESS OF EMPLOYMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
ACTIVITIES

Яковлева М.А.¹, Яковлев А.Н.²

**¹ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет Смоленск,
Российская Федерация**

**²Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь
Yakovlev, M.A.¹, Yakovlev, A.N.²**

¹FGBOU HE Smolensk State University Smolensk, Russian Federation

²Polissky State University, Pinsk, Republic of Belarus

Yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты иррационального в аспекте восприятия будущего в юношеском возрасте в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: иррациональное, будущее, юношеский возраст, физическое воспитание, физические качества, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract. The article discusses the aspects of the irrational in terms of the perception of the future in adolescence in the process of physical education and sports activities.

Keywords: irrational, future, adolescence, physical education, physical qualities, physical education and sports activities.

Актуальность. Изучение рационального и иррационального в юношеском возрасте обусловлено тем, что до сих пор не выяснено, какое реальное содержание имеет исследуемое соотношение, в силу того, что юношеский возраст (15 - 20 лет) характеризуется высоким уровнем интеллектуального развития, когда уже имеется ментальный опыт, индивидуальность, которая рассматривается через призму сформированного внутреннего мира. Особую значимость имеют игровые виды спорта, при занятиях которыми формируется модель поведения в зависимости от игрового амплуа (защитник, нападающий, капитан).

Я-образ, приобретает черты самоопределения в жизненных планах, т.е. «устремление» в будущее, указывает на переход личности к следующему этапу – взрослости [2, С.27-28; 4, 212 с.; 6, С. 274-277с].

Изменение иерархии потребностей, процесс усложнения, формирования личности при решении задач выбора жизненного пути связано с процессом адаптации организма к внешней среде, которая «тестирует» организм по всем параметрам телесного здоровья, результатом такого «экзамена» являются: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей и триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации.

Познание «себя» через ощущения собственного тела происходит в условиях психологического аспекта, с позиции умственных способностей, волевых качеств, кругозора, отношения к труду и иным людям, эмоций [1, 300 с.; 3, С. 246 – 256; 5, 864 с.; 6, С. 274-277].

В исследовании принимали участие юноши и девушки 16 – 21 гг., обучающиеся в Смоленской академии Профессионального образования и Полесском государственном университете, Пинск, Республика Беларусь:

В понимании вышеназванных терминов до сих пор не удалось охарактеризовать личностную организацию (психологического, физического, социокультурного, исторического) времени [1, 300].

Так, К. А. Абульханова, Т. Н. Березина (2001) указывает на рациональное и иррациональное с позиций онтологии [1, 300].

Методы и организация исследования. 1. Тест смысловых ориентации Л. А. Леонтьева (2006), локус контроля– Я, позволяют контролировать события, вносить коррективы на будущее. 2. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н. В. Панина), (20 вопросов, 5 шкал, характеризуют психологическое состояние человека и его удовлетворенность жизнью). 3. Методика диагностики иррациональных установок А. Элисса. 4. Психолого-педагогическое тестирование и медико-биологическое обеспечение

физкультурно-спортивной деятельности в пространстве социальных институтов.

Доминирование биологизации сводится к отбору и концепции социального научения с позиций первичных и вторичных врожденных побуждений (страх и тревожность, вызванные предшествующим, ранее нейтральным стимулом, без понимания прошлого невозможно изменить будущее), что очень важно в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Построение психологического конструкта отражает основные тенденции и понимание о возможном их влиянии на решения, поведение человека.

Результаты и их обсуждение. Современные образовательные учреждения ориентированы на разработку и реализация такой образовательной системы, в которой можно перестраивать педагогическую деятельность для сохранения, укрепления и развития телесного здоровья на всех этапах онтогенеза. Нами приводятся фрагмент данных (таблица).

Результаты смысло-жизненных ориентаций (по Л. А. Леонтьеву), полученные обучающимися ОГБПОУ СмолАПО.

| № п/п | Код испытуемого | Шкала | | | | | | Уровень |
|-------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|------------------|----------------------|--------------------------------------|-----------------|
| | | Цели в жизни | Процесс жизни | Результативность жизни | Локус контроля-Я | Локус контроля-жизнь | Общий показатель осмысленности жизни | |
| 1 | 101 | 17 | 29 | 18 | 12 | 21 | 76 | Низкий уровень |
| 2 | 102 | 20 | 14 | 13 | 13 | 16 | 62 | Низкий уровень |
| 3 | 103 | 23 | 29 | 22 | 17 | 30 | 94 | Средний уровень |
| 4 | 104 | 34 | 32 | 26 | 21 | 36 | 109 | Средний уровень |
| 5 | 105 | 30 | 25 | 24 | 21 | 32 | 92 | Средний уровень |
| 6 | 106 | 22 | 29 | 25 | 20 | 27 | 93 | Средний уровень |
| 7 | 107 | 32 | 32 | 30 | 16 | 34 | 102 | Средний уровень |
| 8 | 108 | 31 | 35 | 29 | 21 | 39 | 113 | Средний уровень |
| 9 | 109 | 23 | 29 | 17 | 22 | 29 | 90 | Средний уровень |
| 10 | 110 | 20 | 32 | 21 | 20 | 19 | 92 | Средний уровень |
| 11 | 111 | 31 | 29 | 32 | 24 | 33 | 109 | Средний уровень |
| 12 | 112 | 32 | 32 | 30 | 20 | 31 | 105 | Средний уровень |
| 13 | 113 | 32 | 26 | 24 | 18 | 28 | 96 | Средний уровень |
| 14 | 114 | 29 | 30 | 23 | 19 | 29 | 98 | Средний уровень |
| 15 | 115 | 25 | 27 | 23 | 19 | 25 | 87 | Низкий уровень |
| 16 | 116 | 23 | 16 | 20 | 14 | 22 | 75 | Низкий уровень |
| 17 | 117 | 27 | 23 | 20 | 21 | 22 | 84 | Низкий уровень |

Таблица 1 составлена из 4 столбцов, в 1 и 2 столбцах, в которых указаны порядковый номер и код испытуемых. В 3 столбце-шкалы, указаны результаты теста смысловых ориентаций Л. А. Леонтьева. Так же 3 столбец разделен на 6 подстолбцов (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь, общий показатель осмысленности жизни). В 4 столбце представлен выявленный уровень общего показателя осмысленности жизни. Данные исследования можно подтвердить результатами: низкий уровень (28%); средний уровень (68%); высокий уровень (4%).

В последние годы в антропологии рассматриваются вопросы оснований фракционирования и соматотипирования: 1) астеноидный; 2) торакальный; 3) мышечный; 4) дигестивный.

В эксперименте принимали участие студенты первого курса ПолесГУ, факультета организации здорового образа жизни (n=20).

Изучались приспособительные реакции организма на измерение временных характеристик силы мышц-сгибателей и разгибателей с учетом их проявления в различных режимах работы на уровне рабочих звеньев двигательного аппарата.

С учетом морфофункциональных и генетических особенностей организма появляется возможность системно планировать будущее в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

С учетом такой специфики в вузах приводится модель (рис.1) реализации физкультурно-спортивной деятельности, где практикуется использование уроков аэробики, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку, сервисных услуг, на основе консолидации усилий по вопросам развития массового спорта.

Для реализации такой модели необходимо в обществе акцентировать внимание на междисциплинарные исследования в обосновании проблемы «тела» и «телесности» при сохранении этики и целостности физкультурно-спортивной деятельности.



Рисунок 1 – Модель реализации физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве социальных институтов

Заключение (Выводы). Деятельностно-аксиологический подход в юношеском возрасте как понимание иррационального и рационального является основой для разработки интегративной педагогической модели, где решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Высокий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности имеют 28% испытуемых. У 32% тестируемых выявился средний уровень индекса общей жизненной удовлетворенности; 40% имеют низкий уровень индекса общей жизненной удовлетворенности.

Высокий уровень выраженности наличия иррациональной установки (катастрофизация) имеют 81%; 77% выраженность установки - должествование в отношении себя; иррациональной установки (должествование в отношении других) - 43%. По шкале «самооценка и рациональность мышления» это - 43%; 24% имеют высокий уровень наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность). Средний уровень имеют: 75% - шкала «фрустрационная толерантность»; 57% по шкале «самооценка и рациональность мышления»; так же средний уровень выявлен у 57% по шкале «должествование в отношении других»; 23% выраженности наличия

иррациональной установки (должестование в отношении себя); 19% выраженности наличия иррациональной установки (Катастрофизация). Низкий уровень выраженности наличия иррациональной установки (фрустрационная толерантность) имеют 2%.

Модель реализации физкультурно-спортивной деятельности в вузе предполагает консолидацию усилий по вопросам развития массового спорта, где необходимо акцентировать внимание на междисциплинарные исследования в области физической культуры и спорта. Вместе с тем, данные, полученные в ходе психолого-педагогического тестирования и материалов лабораторно-лонгитудинальных исследований ПолесГУ, представляют интерес для тренера и спортсмена, имеет строго закрытый статус.

Литература

1. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина Алетейя, С. – Пб, 2001. – 300 с.
2. Доброхотова, Ю. В. Статусы профессиональной идентичности у старшеклассников и студентов / Ю. В. Доброхотова // Молодые ученые–нашей новой школе. Материалы XI Межвузовской научно-практической конференции с международным участием.– М.: МГППУ, 2012. – С.27–28.
3. Кроник, А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. Н. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. – С. 246 – 256.
4. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А. Н. – М.: Наука. - 1972. – 212 с.
5. Фрейджер, Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения. / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
6. Яковлев, А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации/ А. Н. Яковлева, М. А. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274 – 277.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| «К СОВРЕМЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО/МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ " УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" И " СПОРТ» И «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В СИСТЕМЕ " ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ....." 8 | 8 |
| Бережнова З.З., Вахитов Р.Г., Усманова Ю.М., Хаджмимамедова В.А., Аввакумов К.Э. | |
| Оценка физической и функциональной подготовки студентов уфимского государственного университета..... | 8 |
| Берчатова–Емелина М.Б., Йорга И. | |
| Физическая культура и боевые искусства на острове долгожителей – Окинава..... | 12 |
| Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. | |
| Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика»..... | 18 |
| Ваисов К. М. | |
| Особенности построения учебно-тренировочного занятия со студентами первого курса специализации борьба самбо..... | 23 |
| Валеев Д.З., Валеева Г.В., Хроват И.Д., Шабалина А.Д. | |
| Техника выполнения сеточных ударов в бадминтоне..... | 26 |
| Валеева Г.В., Валеев Д.З., Валеева Е.Д. | |
| Самостоятельные домашние задания по прикладной физической подготовке студентов нефтяного вуза по методу круговой тренировки..... | 32 |
| Веденина О.А. | |
| Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой и участию в спортивно-массовых мероприятиях на примере РГППУ..... | 37 |
| Воробьев А.В., Уйманова И.П. | |
| Проведение занятий оздоровительным плаванием со студентами специальных медицинских групп..... | 41 |
| Воробьев В.В. | |
| Тренировочные программы для студентов в период сессии..... | 46 |
| Егоров М.В., Смирнова А.П., Панькина Т.Л. | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка на экономическом факультете вуза..... | 50 |
| Захарченко О. А., Захарченко Д. Д. | |
| Применение йоги на занятиях по физическому воспитанию как средства физической нагрузки и психологической разгрузки студентов..... | 54 |
| Имангулов Р.Ш. , Хуснетдинова К.И. | |
| Привлечение студенческой молодежи из сельской местности к занятиям спортом в вузе..... | 59 |
| Каримов В.В. | |
| Внедрение стиля «джит кун до» в учебный процесс на занятиях физической культуры..... | 63 |

| | |
|--|-----|
| Каримов В.В. Развитие двигательных качеств у студентов-стоматологов, занимающихся футболом | 68 |
| Кархалева Ю.М., Лихачева Г.Т., Греб А.В., Красулина Н.А. Особенность технической подготовленности студенток, занимающихся в секции лапты в вузе..... | 72 |
| Кислицын М.Н. Воспитания силовой выносливости на занятиях по специальной физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД РОССИИ..... | 76 |
| Кобзев В.Ф., Брускова И.В., Цейко К.С. Стандарты показателей физического развития студентов-первокурсников факультета физического воспитания..... | 81 |
| Кобзев В.Ф., Целуйко Д.В. Динамика физического развития студентов факультета физического воспитания за весь период обучения в вузе..... | 87 |
| Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Проблема рационализации анаэробных нагрузок на занятиях физической культурой у студентов высших учебных заведений..... | 92 |
| Костарев А.Ю., Греб А.В. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях..... | 97 |
| Лапицкая Л.А. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения..... | 102 |
| Лисаевич Е.П., Бусел Т.А. Мотивация студенток для занятий физической культурой..... | 106 |
| Лисаевич Е.П., Палашенко М.Ю. Применение физических нагрузок различной направленности..... | 111 |
| Малушко О.А. Влияние фитнес-тренировок на кинетический имидж студента технического вуза..... | 115 |
| Маркешина О.С., Красулина Н.А., Греб А.В., Валеева Г.В., Азовцева О.В. Актуализация фонда оценочных средств дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт»..... | 120 |
| Миринова С. П. Информационное обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию в вузе..... | 127 |
| Николаев Р.В., Красулина Н.А., Греб А.В., Костарев А.Ю. Пауэрлифтинг в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов горно-нефтяного факультета..... | 133 |
| Палашенко М.Ю., Лисаевич Е.П. Влияние плавательных упражнений на функциональное состояние и физическое развитие студентов..... | 137 |
| Поляков А.Ю. Влияние физических тренировок на успеваемость студента..... | 141 |

| | |
|---|-----|
| Пьянникова Т.И., Уйманова И.П. Применение скандинавской ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе..... | 145 |
| Сальникова О.В., Тюленева А.А. Здоровье студенческой молодежи как актуальная проблема высшего образования..... | 149 |
| Сиваков И.И., Гареева А.С. Методика организации и проведения военных сборов в условиях отсутствия стационарного лагеря..... | 153 |
| Смирнова А.П., Иванов М.Д., Криулина Р.Н., Егоров М.В. Роль физкультуры и спорта в развитии личностных и профессиональных качеств специалиста в области топливно-энергетического комплекса..... | 159 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Новоторов Е.Е. Взаимосвязь физической подготовки с педагогической системой физического воспитания..... | 163 |
| Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Панков В.П. Подготовка руководителей занятий по физической культуре..... | 167 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Рохманов А.А. Повышение качества обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД РОССИИ на занятиях по физической подготовке..... | 170 |
| Торопов В.А., Дудчик В.И., Соломянко Д.В. Особенности формирования и совершенствования прикладных двигательных навыков в процессе занятий по физической подготовке у сотрудников полиции..... | 175 |
| Туголуков А.М., Криулина Р.Н., Халилова З.Р., Смирнова А.П. Физическая культура в образовательном процессе иностранных студентов..... | 180 |
| Туголуков А.М., Криулина Р.Н., Халилова З.Р., Смирнова А.П. Профилактика компьютерной зависимости молодежи средствами физической культуры..... | 183 |
| Уйманова И.П. Скандинавская ходьба как альтернатива занятиям физической культурой и спортом для студентов спецгруппы..... | 187 |
| Хабибуллин И.Р., Юрьева М.Н., Красулина Н.А. Планирование подготовки сборной УГНТУ по мини-футболу..... | 192 |
| Черепенин Е.В. Результаты реализации Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачета к знаку отличия ВФСК ГТО»..... | 197 |
| Шарова О.Ю., Лазарев В.К., Черенцов А.В., Збагирский П.В. Физическая подготовленность как фактор физического совершенствования студентов вуза в подготовке к сдаче нормативов ГТО..... | 201 |
| Шпичко В.А., Дашков С.Ю., Копытов А.В., Маткасымов К.Э. Методика оздоровления организма по системе прикладного рукопашного боя..... | 206 |
| Шулаев Н.Б. Повышение физической подготовленности учащихся колледжа с использованием круговой тренировки..... | 210 |

| | |
|--|--------------------|
| КЮ ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ " В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС..... | 0....." 215 |
| Николаева А.А., Уйманова И.П | |
| Внедрение дистанционных технологий в учебный процесс..... | 215 |
| Хаджимамедова В.А., Валеева Е.Д., Евдокимов Н.А. | |
| Аспекты разработки, реализации и внедрения дистанционных технологий в сфере физического воспитания..... | 219 |
| " | " |
| " | " |
| КЮ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ..... | " 223 |
| Барахнина В.Б., Исламгулова А.Ф. | |
| Экскурсионный маршрут по музею истории УГНТУ для детей с ограниченными возможностями здоровья..... | 223 |
| Бережнова З.З., Вахитов Р.Г., Хаджимамедова В.А., Усманова Ю.М. | |
| Состояние инклюзивного образования и перспективы его развития в России..... | 227 |
| Валеева Е.Д., Валеева Г.В., Хаджимамедова В.А. Альтемирова А.С. | |
| Оптимизация процесса физического воспитания студентов через практическое освоение мер оздоровительного характера..... | 232 |
| Казарьян Ю.Б., Юламанова Г.М. | |
| Инклюзивные тенденции физической подготовки высококвалифицированных гребцов с ампутациями нижних конечностей | 238 |
| Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю. | |
| Современное состояние инклюзивного образования в высших учебных заведениях..... | 244 |
| Швец Р.Р., Гареева А.С., Васильев Э.Р. | |
| Особенности физической подготовки спортсменов с нарушением слуха..... | 247 |
| " | " |
| КХ. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МЕДИКО/БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО/ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ" ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... | " " 253 |
| Арпентьева М.Р. | |
| Урболесоведение и рекреационная география в контексте обеспечения физической культуры и спорта студенческой молодежи..... | 253 |
| Бажин А.В., Хабибуллин И.Р. | |
| Проблемы участия в сдаче испытаний ВФСК «ГТО» обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья | 259 |
| Базаров И.С., Торопов В.А., Дудчик В.И., Волошин Г.Г. | |
| Степень влияния уровня развития подвижности в суставах на физическую подготовленность обучающихся..... | 263 |
| Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К. | |
| Параметры нагрузочной деятельности спортсменов пожарно-спасательного спорта..... | 268 |

| | |
|--|-----|
| Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е., Пиминёноква А.В. Изменение подвижности поясничного отдела позвоночника средствами оздоровительной физической культуры..... | 273 |
| Воробьев В.В. Применение креатина при тренировках на наращивание мышечной массы..... | 279 |
| Кравец Э.В., Кравец-Абдуллина А.В. Эффективность методики совершенствования атакующих тактических действий у школьников среднего звена на секционных занятиях баскетболом..... | 283 |
| Крутько В.Б., Кулбахтина А.З., Кравец-Абдуллина А.В., Жеребцов Е.Ю. Физическая подготовленность детей 1 ступени (по нормативам ГТО)..... | 288 |
| Мартинovich С.В., Захарченко О.А. Развитие координации средствами акробатики у студенток основного отделения..... | 293 |
| Матвеев А. С. Формирование эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций системы МВД РОССИИ в служебном биатлоне..... | 298 |
| Насибуллина Д.М., Насибуллин Т.Р., Ши Хаотянь Изучение функциональных показателей у студентов специальной медицинской группы в процессе учебных занятий..... | 304 |
| Николаев Р.В., Красулина Н.А., Греб А.В., Костарев А.Ю. Увеличение объема тренировочной нагрузки в низких зонах интенсивности в подготовительный период у студентов-пауэрлифтеров с первым разрядом для повышения уровня развития силовых качеств..... | 307 |
| Орешников И.М. Телесно-физическая организация и культура человека как предмет философского анализа..... | 311 |
| Палашенко М.Ю. Влияние пилатеса на организм студентов..... | 316 |
| Старовойтова Л.В., Старченко В.Н., Дубинская М. О взаимосвязи между мотивированностью и успеваемостью студентов факультета физической культуры..... | 321 |
| Старовойтова Л.В., Старченко В.Н., Курако А.А. О взаимосвязи между максимальным количеством подтягиваний в висе на перекладине и весом тела студентов факультета физической культуры..... | 324 |
| Старченко В.Н., Метелица А.Н. Исследование влияния интеллектуального задания на актуализацию физкультурных потребностей учащихся..... | 327 |
| Яковлева М.А., Яковлев А.Н. Иррациональное восприятие будущего в юношеском возрасте в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью | 332 |