

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт естествознания и спортивных технологий

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО  
ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы IX Всероссийской научно-практической  
конференции

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт естествознания и спортивных технологий

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО  
ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы IX Всероссийской научно-практической  
конференции

г. Москва, 19 апреля 2019 г.

УДК 796.08(082)

ББК 75я43

И66

Организационный комитет конференции

*Страдзе А.Э. (г. Москва) – председатель, гл. редактор, д.соц.н., профессор.*

*Столлов И.И. (г. Москва) – координатор, член оргкомитета, к.п.н., доцент.*

*Корольков А.Н. (г. Москва) – отв. редактор, член оргкомитета, к.т.н.*

*Михайлов Н.Г. (г. Москва) – редактор, член оргкомитета, к.п.н., доцент.*

*Никитушкин В.Г. (г. Москва) – член оргкомитета д.п.н., профессор.*

*Суматохин С.В. (г. Москва) – член оргкомитета, д.п.н., профессор.*

*Спирин В.Л. (г. Великие Луки) – член оргкомитета, д.п.н., доцент.*

*Стрижак А.П. (г. Москва) – член оргкомитета, д.п.н., профессор.*

**И66 ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.** Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – 650 с.

В сборнике представлены научно-методические материалы учёных и специалистов России, республики Беларусь, Луганской народной республики, республики Молдова, Ирака, Лаоса и Узбекистана.

Рассматриваются различные аспекты, определяющие развитие инновационных технологий в спорте и физическом воспитании в России и мире, показаны особенности нового содержания образования по физической культуре и спорту и подготовки научно-педагогических кадров, рассматриваются естественнонаучные и информационные технологии в физической культуре, юношеском и женском спорте, оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре. Анализируются современные тенденции интеграции науки и практики в спорте высших достижений.

Материалы конференции представляют интерес для специалистов в сфере физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних учебных заведений, работников физкультурных и спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре, спорту и туризму.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

**ISBN 978-5-6042691-3-8**

УДК 796.08(082)

ББК 75я43

© Институт естествознания и спортивных технологий  
Московского городского педагогического университета

© Коллектив авторов

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

**(На примере стретчинга)**

Яковлев А.Н., ПолесГУ, Пинск, Беларусь

Глушенко Н.А., ДВФУ, Владивосток, Россия

**Ключевые слова:** формирование двигательной активности, стретчинг, мотивация, система физического воспитания.

**Актуальность.** Двигательная активность определяет успешность личности, так как для выполнения функций в различных трудовых процессах, связанных с умственной и производственной деятельностью в обществе. Необходимо иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания.

«Построение» индивидуально-типологических характеристик сопряжено с особенностями высшей нервной деятельности и телосложением, функциональными возможностями учащихся учреждений образования (СПО).

В силу наличия противоречий в системе физического воспитания: несоответствие двигательной активности биологической потребности организма, по возрастному-половым и гигиеническим нормам, по несовершенному нормативно-правовому компоненту.

Проблемы антропологии, психолого-педагогические направления в педагогике не сопряжены с реальной действительностью, наблюдается несогласованность между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии.

Биологический фактор (постоянство внутренней среды организма), влияние внешней среды, мотивация создают те условия, при которых происходит трансформация новых представлений о «теле» и «телесности» человека [4, 18 с.] и процесс адаптации организма представляет механизм взаимодействия человека и среды обитания, где его характеристики рассматриваются в динамике.

Это зависит от аксиологического подхода (системы ценностей), в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации. Двигательная активность в разные периоды занятий неодинакова (занятия, сессия, каникулы) и варьируется от 35 до 65%, что приводит к снижению показателей к старшим курсам. В таких условиях функционирования образовательных учреждений очень важна мотивационная сторона, с позиций формирования потребности студенток к занятиям физическими упражнениями [4, 18 с.].

Нормативный документ СПО (средней профессиональной подготовки), ориентирован на создание условий для реализации здоровьесберегающей модели образовательного процесса. Современные СУЗы по-прежнему в поиске эффективности педагогического процесса, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья.

В научных работах [3, С. 5-20; 5, 29 с.; 6, Р. 13-18] подчеркивается исключительная важность формирования потребности в двигательной активности у студенток СПО средствами стретчинга. Для улучшения подвижности в суставах и мышечной механики при высоком уровне развития гибкости, укрепления связки, снижая вероятность получения травм (происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические, основой является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение). Все вышеизложенное позволяет сформулировать цель, задачи и методы исследования.

**Цель работы.** Выявить особенности влияния стретчинга в системе физического воспитания на формирование потребности в двигательной активности у студенток СПО.

Задачи: 1. Анализ научной и специальной литературы по стрейтчингу в контексте формирований ценностных ориентаций и формирования потребности в двигательной активности у студенток СПО. 2. Выявить особенности методики, направленной на эффективное применение стретчинга в работе учреждений образования. 3. Экспериментально обосновать эффективность применения стретчинга в условиях функционирования учреждений образования.

**Результаты исследований их обсуждение.** Система среднего специального образования, главным образом, ориентирована на профессионально-прикладную подготовку, где физические упражнения выполняют главную роль адаптации организма к условиям внешней среды. Наличие учебных программ по физическому воспитанию позволяет особое внимание обратить на вариативный компонент. С этой целью были сформированы группы. КГ (n=25) строго придерживалась нормативных требований по физической культуре СПО, в ЭГ (n=25) – девушки наряду с этими требованиями дополнительно занимались стретчингом.

Форма занятий физическими упражнениями оправдана с позиций медико-биологического и эмоционального сопровождения двигательной активности, суточным данным гипокинезии и гиперкинезии (по А. Г. Сухареву) [5, 29 с]. Развитие физических качеств в процессе онтогенеза имеет различные показатели, где максимальные показатели зависят от возрастно-половых особенностей, в студенческой среде дефицит суточной потребности в движениях составляет 50 – 70% (табл. 1).

Таблица 1 – Ориентировочные нормы двигательной активности  
(по А.Г. Сухареву, 1972)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций (тыс.)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (ч)
Девушки (15-17 лет)	20-25	15,0-20,0	3,6-4,8

Сравнительный анализ рейтинга популярности отношения студенток (в Беларуси) к развитию конкретных мышечных групп выявил следующие особенности. Подавляющее преимущество в их значимости в развитии силовых способностей приходится на наиболее крупные мышечные группы: мышцы живота и поясничной области (соответственно от 77,9 до 88,1% и от 65,8 до 79,3%). На третью позицию респонденты поставили мышцы, обслуживающие тазобедренный сустав (ягодицы), (соответственно 68 и 66,6%). Респонденты особо выделяют среди мышечных ансамблей мышцы, которые обслуживают голеностопный сустав (от 43,7 до 49,1%). На остальные мышечные группы, в частности, мышцы передней и задней поверхности бедра и мышцы сгибатели и разгибатели голени, приходится несколько меньше внимания (соответственно от 33,9 до 44,1% и от 26,8 до 40,2%).

Выявлена структура интересов студенток в выборе средств силовой подготовки, которая предполагала изучение четырех вариантов средств общего и специального воздействия, а именно: 1-й вариант – средства комплексного воздействия (ритмическая гимнастика, гидроаэробика, круговая тренировка); 2-й – средства избирательного воздействия (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка); 3-й – средства гармоничного воздействия на скелетную мускулатуру (атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, гиревой спорт); 4-й – средства регионального и локального воздействия с использованием: резиновых жгутов и амортизаторов; блочных устройств; веса партнера и небольших отягощений; гимнастической стенки и гимнастической скамейки; матов и ковриков; лазаний, перелезаний, подтягиваний; гантелей. Показана эффективность разработанных программ двигательных активностей студенток, полученных в различных условиях внешнего отягощения и с учетом соматотипов.

**Выводы.** Применение стретчинга, в свою очередь, основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, путь к оздоровлению. Необходимо постоянное обновление научно-методической документации (учебных планов, программ, учебных пособий, методических рекомендаций), обеспечивающих процесс дидактических нововведений, педагогических технологий, акцентированных на междисциплинарные исследования при сохранении этики и целостности спортивной деятельности и специфики использования уроков аэробики, стретчинга, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку.

Литература:

1. Ванесса Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004г. – С. 7-9
2. Исмиянов В.В. Рыбина Л.Д. «Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов: учебное пособие» – Иркутск: ИрГУПС, 2012г. – С. 53-54
3. Кристофер Освальд, Стенли Баско «Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку» – Москва: Эксмо, 2002г. – С.5-20.
4. Яковлев, А. Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15 – 17 лет в профессионально-техническом лицее: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Яковлев. – СГИФК – Смоленск, 2003. – 18 с.
5. Работоспособность спортсменов и средства ее восстановления: Метод, указания / Сост.: В.И. Щерба, А.В. Григоров, В.Л. Герасимович,-Мн., 2001. – 29 с.
6. Apostolopoulos B.N. Microstretching a new recovery and regeneration technique // IAAF New Studies in athletics. – 2004. – V. 4. – P. 13-18.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Приветственное слово Директора Департамента науки и образования Минспорта России участникам и гостям IX Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения»</b>	
<b>Участникам и гостям IX Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения»</b> .....	<b>4</b>
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕЗ</b> <b>(Предисловие главного редактора)</b>	
Страдзе А.Э. ....	23
<b>1. НОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И ПОДГОТОВКА НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ</b>	
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ</b>	
Адушева Т.Г., Арнст Н.В., Мельничук А.А., Сидорова Н.И. ....	30
<b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b>	
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш. ....	33
<b>ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ</b>	
Володин А.В., Кризский В.И. ....	36
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВЮИ ФСИН</b>	
Гаджиев Д.Т., Тимошук А.С. ....	39
<b>ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА</b>	
Григоревич В.В., Приступа Н.И. ....	42
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА</b>	
Гурьев С.В. ....	47
<b>МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ</b>	
Демченко С.В., Лангуева О.В., Корольков А.Н. ....	51



<b>ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ «СИСТЕМНЫЕ РАССТАНОВКИ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА И РАЗВИТИЯ ИНТУИЦИИ («ЭКСТРАСЕНСОРНОГО» ВОСПРИЯТИЯ) У СПОРТСМЕНОВ</b>	
Дюков В.В., Столов И.И. ....	58
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Жук Д. В. ....	60
<b>ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДСТАВЛЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ И В НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТАХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ</b>	
Загородникова А.Ю. ....	63
<b>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>	
Знатнова Е.В., Мисюк И.Н., Мельникова О.Г. ....	66
<b>ОСОБЕННОСТИ И ПУТИ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ КВАЛИМЕТРИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА</b>	
Зуев С.Н., Сырвачева И.С., Сырвачев В.А. ....	69
<b>ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ ГЕШТАЛЬТ-ПЕДАГОГИКИ</b>	
Зыкова Н.Ю. ....	73
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ</b>	
Зяблова Г.С. ....	76
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА</b>	
Калустьянц К. А. ....	80
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПБ ГБОУ СПО «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1» С УЧЕТОМ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ СВЯЗЕЙ</b>	
Каликина Т. Б., Носачева С.Ю. ....	83

<b>САМООЦЕНКА ГОТОВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ МПГУ К РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Карпушина Л.В., Степанова О.Н. ....	86
<b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФУТБОЛЕ</b>	
Кассиров А.М. ....	91
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ</b>	
Кекова Л.А. ....	94
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ</b>	
Клепцова Т.Н. ....	96
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ</b>	
Ковалева О.А., Нарскин Г.И., Ковалев Д.А. ....	100
<b>КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	
Косинов С.И., Соколова И.А. ....	105
<b>БАДМИНТОН В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	
Косихин В.П., Шехматов Л.М. ....	108
<b>ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b>	
Кохан С.Т., Симонова В.О. ....	109
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДКАСТИНГА КАК ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	
Красильников А. А., Закиров Ф. Х. ....	112
<b>МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СРЕДСТВ ГОЛЬФА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ШКОЛЬНОГО КУРСА ПО ГЕОГРАФИИ</b>	
Лангуева О.В., Луцкова А.И. ....	116
<b>ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	
Латушкина Е.Н., Степанова О.Н. ....	122

<b>ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ</b>	
Лобач А.Р., Козлова С.Ю. ....	126
<b>К ПРОБЛЕМЕ ПОНЯТИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Матвеев А.П. ....	130
<b>ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	
Миронов И. Л. ....	134
<b>МОНИТОРИНГ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА</b>	
Михайлов Н.Г. ....	137
<b>НОВЫЕ СТРАТЕГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ</b>	
Никитушкин В.Г. ....	140
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И КАЧЕСТВО ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Николаева Н.И. ....	144
<b>ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Облог К.А., Тарасова Л.В. ....	148
<b>ФАКТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ</b>	
Палий В.И. ....	149
<b>ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА СПОРТИВНОГО ВУЗА ПО АНАЛИЗУ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ И РЕШЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ</b>	
Переславцев А.В., Холодов О.М., Заец Н.П. ....	153
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>	
Полянский Е.Б. ....	157
<b>ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Пушкина В.Н., Закиров Ф.Х., Красильников А.А., Гернет И.Н. ....	160

<b>ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ В СВЯЗИ С ОМОЛОЖЕНИЕМ ДЕТСКОГО СПОРТА</b> Самедова М.Ш. ....	163
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Самойлов В.Ю., Матвеев А.П. ....	165
<b>ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 5-6-ЫХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> Сафонова Е.П. ....	168
<b>ПРОБЛЕМА СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕВОЧЕК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b> Секованич М. ....	172
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ</b> Семикин Д.С., Кузнецов С.В., Сарапулов С.Н. ....	175
<b>КВЕСТ КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> Смолева Д. М., Михайлов Н.Г. ....	178
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> Соколова И.Ю., Шорохов В. С. ....	183
<b>ЗАНЯТИЯ АКВА АЭРОБИКОЙ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ</b> Соколова И.Ю., Попова А.А. ....	186
<b>МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> Спирин В.К. ....	189
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ АКТУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ШКОЛЫ</b> Спирин В.К., Смирнова Л.В., Кузьмина Н.А. ....	192
<b>ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> Столов И.И. ....	196

<b>СРАВНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС-КЛУБОВ В РОССИИ И АЗИИ</b>	
Столов И.И., Рогатина Е.Д. ....	198
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМИРУЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ</b>	
Стуколов Д.А., Крылов В.М. ....	201
<b>ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Суднов Д.И. ....	205
<b>ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ 8-10 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	
Сычев К.С., Матвеев А.П. ....	208
<b>ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА</b>	
Томилина Д.М., Каткова А.М. ....	211
<b>АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ БГУФК</b>	
Федорова А.М. ....	215
<b>ПОДГОТОВКА НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Фомченко О.Ф., Яворская М.С. ....	219
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ МОТИВОВ В КОНТЕКСТНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА</b>	
Холодов О.М., Переславцев А.В., Заец Н.П. ....	222
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ</b>	
Черных Е.В., Вертунова Н.Е., Головина Л.А. ....	225
<b>ГОТОВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ</b>	
Шамаева Е.В., Суровягин Б.О. ....	229
<b>ЦИРКОВЫЕ СТУДИИ КАК НОВЫЙ ТРЕНД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ</b>	
Щербакова Д. В. ....	233

**ТЕНДЕНЦИИ, ФОРМЫ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ  
ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ  
ГОРОДСКИХ АГЛОМЕРАЦИЯХ**

Каргин Н.Н., Коротких А.Ю. ....237

**2. ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ЮНОШЕСКОМ И  
ЖЕНСКОМ СПОРТЕ**

**К ПРОБЛЕМЕ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Акулова Л.Н., Кузнецов Б.В. ....244

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
КАРАТИСТОВ 7-9 ЛЕТ**

Амелин С.Н. ....247

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
САМОУТВЕРЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА**

Бутсасенг П., Холодов О.М. ....250

**ДЕТЕРМИНАНТЫ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ  
У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО**

Бакирова А.Я. ....253

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ХОДЕ ФИЗПОДГОТОВКИ**

Бутсасенг П., Филоненко Л.В., Холодов О.М. ....255

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
КИБЕРСПОРТА, КАК ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Волосных В. Ф., Николаева Н. И. ....258

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ  
РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЕСЯ ПРЕДМЕТЫ**

Волошин Г.Г., Костин А.В., Стишак А.А. ....261

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА  
В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ**

Галухин Р.М., Михайлова СВ., Чернышова О.А. ....264

**ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО КОРРЕКЦИИ**

Гасилина Е.В., Огурцова О.В. ....267

<b>СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ (КЛАССИФИКАЦИЯ)</b>	
Горская И.Ю. ....	271
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ</b>	
Гурьев С.В. ....	274
<b>БАЗОВЫЕ И ПРОФИЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК АСПЕКТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ</b>	
Давыдова И.А., Кравчук А.И. ....	277
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ УСПЕХА И БОЯЗНИ НЕУДАЧИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Дубинская М.В., Фомченко О.Ф., Старченко В.Н. ....	281
<b>ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ</b>	
Жебелева Е.В. ....	284
<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ</b>	
Зяблова Г.С. ....	287
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
Изаак С.И. ....	291
<b>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ОФП И ПЛАВАНИЯ</b>	
Исупова Е.В., Кононова О.В. ....	296
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ</b>	
Кардаш А.В., Шрейнер И.Ю. ....	298
<b>СОПРЯЖЕННО-ВАРИАТИВНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СОСТЯЗАНИЯМ «ШИПОВКА ЮНЫХ»</b>	
Карлова Е.С., Красильников А.А. ....	302
<b>ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
Козлова С.Ю. ....	304

<b>ТОЧНОСТЬ ПОДВОДЯЩИХ УДАРОВ В ГОЛЬФЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ</b>	
Корольков А.Н., Анисимов В.Б. ....	308
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ ПРЫЖКАМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	
Кудрявцева О.В., Чернышова О.А., Каймин М.А., Савин М.В., Галухин Р.М., .....	312
<b>ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ПО ПРОГРАММЕ «ШКОЛА БАСКЕТБОЛА «СИБУР – ЗЕНИТ»</b>	
Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Леньшин И.В. ....	316
<b>АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ПО ПРОГРАММЕ «ШКОЛА БАСКЕТБОЛА «СИБУР – ЗЕНИТ»</b>	
Леньшина М.В., Андрианова Р.И., Леньшин И.В. ....	320
<b>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ</b>	
Лобастова М.П. ....	324
<b>ТЕХНОЛОГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ АУДИТОРИИ В СЕКЦИИ ПО ШЕЙПИНГУ</b>	
Мальгина И.А., Шатковская Г.В. ....	327
<b>РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	
Мануйленко Э.В., Прокофьев М.В. ....	330
<b>ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</b>	
Мелиев Х.А., Олимов А. И. ....	332
<b>МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА</b>	
Окулова А.А. ....	335
<b>ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	
Попова К.Г., Холодов О.М. ....	339



<b>ИННОВАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ</b>	
Пугачев И. Ю. ....	343
<b>ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВАЛИДНОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ</b>	
Пугачев И. Ю. ....	347
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ПРИ ЗАНЯТИИ КИБЕРСПОРТОМ</b>	
Рудин А. А. ....	351
<b>«ФРИРОУП» – ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ</b>	
Самаричева Е.С., Козлова С.Ю. ....	354
<b>ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО</b>	
Саталкина Т.В., Козлова С.Ю. ....	358
<b>ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ</b>	
Сметанина О.Н. ....	362
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ К СПОРТУ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ</b>	
Смирнов А.В., Сантъяева Е.В. ....	366
<b>ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ</b>	
Содиков А.Т. ....	369
<b>УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ К ЖЕНСКОЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ</b>	
Степанова Д.П. ....	373
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА</b>	
Струев Д.И. ....	377

<b>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ</b>	
Тарасов П.Ю., Алексахин О.А. ....	381
<b>ШКАЛА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b>	
Тарасов П.Ю., Вашакидзе Д.М. ....	384
<b>ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ АМПЛУА</b>	
Тарасов П.Ю., Цупикова А.Е. ....	386
<b>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>	
Трофимович И.И., Нарский А.Г. ....	388
<b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	
Тухватшина Г.Н. Завитаев, С.П. ....	392
<b>РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ И АДЕКВАТНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ</b>	
Усков В.М., Кузнецова Е.Б., Кузнецова Н.Б. ....	395
<b>ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ У МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ</b>	
Филоненко Л.В., Бутсасенг П., Холодов О.М. ....	399
<b>ВЛИЯНИЕ ФИЗПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ</b>	
Филоненко Л.В., Устинов И.Ю., Холодов О.М. ....	402
<b>ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ</b>	
Холодов О.М., Переславцев А.В., Сотникова М.А. ....	404
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ</b>	
Яцун С.М., Карцев А.М. ....	407
<b>PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF HEALTHY LIFE MOTIVATION</b>	
Mironov A., Shpak V. ....	409

<b>МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ МОСКОВСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-7 КЛАССОВ</b>	
Разинов Ю.И., Корольков А.Н. ....	413

### **3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ I-II СТЕПЕНИ</b>	
Балаев М.И., Текуева Д.И. ....	418

<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ</b>	
Бахирева Н.А., Клепцова Т.Н. ....	420

<b>ВЛИЯНИЕ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ-ЮНОШЕЙ</b>	
Бобкова С.Н. ....	423

<b>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАРА-КАРАТЭ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА (F 70-71) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАТА</b>	
Елисеев М.В., Алексеева С.И., Тушер Ю.Л. ....	428

<b>ПРИМЕНЕНИЕ БАЛАНС – ТРЕНИНГА В ВОДНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У МУЖЧИН С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>	
Журавлев А.В., Бобкова С.Н. ....	432

<b>РАДИОЧАСТОТНАЯ АБЛЯЦИЯ БОЛЬШОЙ ПОДКОЖНОЙ ВЕНЫ КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ У СПОРТСМЕНОВ</b>	
Закиров Ф. Х., Красильников А. А. ....	434

<b>АНАЛИЗ РАННИХ ПРИЗНАКОВ НЕСТАБИЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ 18-20 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ДИСПЕРСИОННОГО КАРТИРОВАНИЯ ЭКГ</b>	
Зверева М.В. ....	439

<b>ПРИМЕНЕНИЕ БАЛАНС-ТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИО- НАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СПИННОГО МОЗГА</b>	
Клещун С.С., Бобкова С.Н. ....	442

<b>ИГРОВЫЕ СРЕДСТВА ФУТБОЛА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> Кулькова И.В., Макушин А.Е., Рипа М.Д. ....	445
<b>ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ «АКВА-ШЕЙПИНГ» НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА</b> Мальгина И.А. ....	449
<b>КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВЫХ ДЕФЕКТОВ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b> Писарева Е.А., Филимонова С. И. ....	452
<b>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ</b> Потатуев Н.И., Бобкова С.Н. ....	455
<b>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА</b> Рузанова Н.В., Шавина А.А. ....	459
<b>КОМПЛЕКСЫ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ</b> Сахарова Ю.П. ....	461
<b>ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ</b> Скрылева Ю.А. ....	464
<b>ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АУТОГЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Соловьева К. Н., Ведяскин Ю. А. ....	468
<b>МИНИ-ГОЛЬФ КАК ИННОВАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ СЛУХА</b> Титова А.И. ....	471
<b>К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА</b> Торкунова О.И., Лен А.А., Филоненко Л.В., Холодов О.М. ....	475
<b>О СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СЛЕПЫХ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ</b> Торкунова О.И., Лен А.А., Филоненко Л.В., Холодов О.М. ....	479
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ</b> Федоров В.П., Федорова Л.Ф. ....	482

<b>ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ</b> Филимонова О.С., Кошелева Т.В. ....	486
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ</b> Яковлев А.Н., Глушенко Н.А. ....	490
<b>БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ФИТНЕСЕ</b> Дюков В.В. ....	493
<b>4. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ</b>	
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ</b> Берестяная А.Н. ....	498
<b>РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ХОККЕИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОПРИОЦЕПЦИИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ</b> Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. ....	501
<b>ОЦЕНКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ ПЛОВЦА ПО УЗЛОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ</b> Бондаренко К.К., Волкова С.С., Юминова Е.Ю. ....	504
<b>ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ</b> Бонько Т.И., Ницина О.А. ....	507
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ</b> Верещагин И.Э., Филь В. В. ....	511
<b>ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН ВИНТОВОЧНИКОВ НА ЭТАПАХ МАКРОЦИКЛА</b> Воробьева С.М., Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю. ....	514
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА</b> Галкин В.А., Истомина В.К. ....	516

<b>ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗЫНЕРЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ЛИНИИ NEUVUS НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b>	
Гильмутдинов И.Ф. ....	522
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСО- КОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ</b>	
Городилин С.К. ....	525
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ</b>	
Горская И.Ю. ....	530
<b>ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ВИДЕОПОМОЩИ АРБИТРАМ (VAR) ДЛЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА НА ПРИМЕРЕ ЧМ – 2018 Г.</b>	
Демин И.В., Косинов С.И. ....	535
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОЗИЦИОННОГО НАПАДЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ</b>	
Знатнова Е.В., Глобаз А.С. ....	538
<b>ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГИПОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ И ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ</b>	
Зудилина Д.С. ....	540
<b>К ВОПРОСУ О РОЛИ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА</b>	
Зяблова Г.С. ....	544
<b>РЕГУЛЯЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ТАЙ БО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК</b>	
Каменнова С.А., Николаева Н. И. ....	549
<b>ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ</b>	
Кисляков А.В., Корольков А.Н. ....	551
<b>ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ 15-16 ЛЕТ НА 800 МЕТРОВ ДЛЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА</b>	
Клочков М.А., Столяр Л.М., Ачкасова А.А. ....	556

<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ 15-16 ЛЕТ</b>	
Клочков М.А., Сивец И.В., Боев М. А. ....	559
<b>СТРУКТУРА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ ДВОЕБОРЬЕ</b>	
Ключников А.В., Нарскин А.Г., Михалевич В.А. ....	563
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ</b>	
Кудрявцева О.В., Чернышова О.А., Каймин М.А., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. ....	567
<b>ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ</b>	
Кусова Д. О., Горащенко А.Ю. ....	571
<b>РОЛЬ И МЕСТО МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ</b>	
Ларионов В.И., Шпак В.Г. ....	574
<b>МЕТОДЫ АКТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИГРОКОВ В ГОЛЬФ НА СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	
Лысов Е.А., Фризен О.И. ....	577
<b>ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ</b>	
Маджаров А.П., Бондаренко А.Е. ....	581
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА 400 М</b>	
Максименко Г.Н., Максименко И.Г. ....	585
<b>ФУТЗАЛ: ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ 3 ЭТАПА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
Максименко И.Г., Максименко Г.Н. ....	588
<b>МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
Марьян И.С. ....	591
<b>МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ</b>	
Мельников С.В., Нарскин А.Г. ....	594

<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b>	
Отганджанов А.Л. ....	597
<b>ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ ПРИ ТАКТИЧЕСКОМ ФОРМИРОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ</b>	
Палехова Е.С. ....	601
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА НЕПРЕРЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНО-АДАПТИВНОЙ ШКОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО МИНИ-ФУТБОЛА</b>	
Попенко К.С. ....	605
<b>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ</b>	
Севдалев С.В., Кожедуб М.С., Севдалева К.С. ....	609
<b>ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ</b>	
Столов Ив.И. ....	613
<b>РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТБОЛУ</b>	
Стрижак А. П., Тушер Ю. Л., Терьян В. Г. ....	617
<b>ПАРУСНЫЙ СПОРТ: УСТОЙЧИВЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПРИЕМЫ ТРЕНЕРОВ</b>	
Томилин К.Г. ....	621
<b>ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОМАНДЫ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ «ЧАРАС» В СЕЛЕ УСТЬ-КАН</b>	
Труевцева Е.А., Калагина С.Н., Бордюшев К.А. ....	625
<b>НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА</b>	
Федотова Е.В. ....	629
<b>ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ С УЧЕТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>	
Хорунжий А.А. ....	633
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ У НАЧИНАЮЩИХ</b>	



**СПОРТСМЕНОВ В КОМПЛЕКСНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ**

Черевков Д.В., Уфимцев О.О., Палехова Е.С. . . . . . 636

**ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
РЕАБИЛИТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА**

Щербакова Е.Е., Замышевская Е.Е. . . . . . 640

**МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ  
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

Шуклина Е.А., Цыбров П.Н. . . . . . 643

**PLANNING OF A BASIC MESOCYCLE OF TRAINING  
OF QUALIFIED WOMEN-SPRINTERS**

Seudalev S.V., Kozhedub M.S. . . . . . 647