

# **ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.**



## **Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке**

**Материалы XXI Традиционного международного симпозиума  
(16-17 ноября 2018 г.)**

**КРАСНОЯРСК 2019**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия  
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия  
Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева,  
г. Красноярск, Россия  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия  
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,  
Г. Санкт-Петербург, Россия  
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь  
Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев, Республика Беларусь

**Восток – Россия – Запад.  
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни  
в XXI веке**

**Материалы XXI Традиционного международного симпозиума  
(16-17 ноября 2018 г.)**

**КРАСНОЯРСК  
СИБЮИ МВД РОССИИ  
2019**

УДК 371 : 796.043 + 613  
ББК 74.580.054

Редакционная коллегия:

Панов Е.В. (отв. ред.), начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Дворкин В.М., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Климацкая Л.Г., профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор медицинских наук, профессор;

Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент;

Кузьмин В.А., доцент военной кафедры Военно-инженерного института Сибирского федерального университета.

Оргкомитет:

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

Абрамова В.В., кандидат педагогических наук, доцент (Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко);

Антипова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры); Герасевич А.Н., кандидат биологических наук, доцент (Институт истории НАН Беларуси, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина);

Климацкая Л.Г., доктор медицинских наук, профессор (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

Копылов Ю.А., кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии естествознания (Центр естественнонаучных основ физического воспитания);

Осипенко Е.В., кандидат педагогических наук (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины);

Торопов В.А., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургский университет МВД России);

Трифонов В.В., кандидат биологических наук, доцент (Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь);

Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент (Гродненский государственный университет имени Янки Купалы)

**Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке** : материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 26,5 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0278-4. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.), посвященные проблемам физической культуры, спорта, формированию здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0278-4

©СибЮИ МВД России, 2019

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Введение.* Данная статья посвящена решению проблем, которые касаются развития скоростной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Чаще всего проблема связана с неправильным подборкой упражнений или с неграмотной программой тренировок. Целью статьи является выявление методов и способов развития скоростной выносливости в беге у легкоатлетов на короткие дистанции.

По словам Курамшина Ю.Ф. выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. [2]

Но согласно Б.А. Ашмарину под выносливостью понимают единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. [1]

На практике и теории физического воспитания Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов выделяют два вида выносливости: общая – длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма, специальная – продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. [3]

Ю.Ф. Курамшин в зависимости от специфичности работы выделяет: силовую выносливость – способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. При это двигательная деятельность может быть, как и циклической, так и ациклической, и смешанной.

координационную выносливость подразумевает под собой в основном двигательную деятельность со сложными тактико-техническими действиями.

скоростную выносливость проявляется в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам.

---

<sup>1</sup> Студент Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: Matveyuk.99@mail.ru.

<sup>2</sup> Студент Полесского государственного университета (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: Matveyuk.99@mail.ru.

Скоростную выносливость чаще всего принято относить к упражнениям циклического характера. [2]

Согласно Фарфелю В.С. зависимость «скорость-время» распадается на четыре прямолинейных участка, которые называются зонами относительной мощности: зона максимальной мощности; зона субмаксимальной мощности; зона большой мощности; зона умеренной мощности.

Развитие скоростной выносливости в зоне максимальной и субмаксимальной мощности у легкоатлетов в беге на короткие дистанции

Скоростная выносливость в зоне максимальной мощности характерная для упражнений с продолжительностью от 9 до 20 с. У легкоатлетов профессионалов эта дистанция примерно 100-200 м. А если говорить про зону субмаксимальной мощности, то она проявляется в упражнениях максимальной продолжительности не менее 20 с и не более 2 минут 20 с. За это время спортсмены профессионалы преодолевают от 200 м до 1000 м.

Основным средством для развития выносливости в данных зонах будет являться преодоление отрезков равных, или больших чем в соревновательные дистанции, с максимальной или приближенной к ней скоростью. При планировании тренировки в зоне субмаксимальной мощности следует принять во внимание не только скорость выполнения упражнения, но и удельный вес работы различной интенсивности в общем объеме нагрузки или в общем балансе времени. Когда работы доходит до утомления, то во всех случаях она является основной формой повышения уровня выносливости.

Так же стоит учитывать динамику изменения скорости в связи с нарастанием утомления. Если спортсмен ощущает возникновение утомления уже в первые секунды работы, то это признак недостаточности выносливости в стартовом разгоне. Если скорость начинает падать к середине или к концу дистанции, то надо говорить о недостаточности скоростной дистанционной выносливости.

Для того что бы не снижать скорость передвижения нужно использовать повторное выполнение упражнений с интенсивностью 95%—100% от максимальной скорости и продолжительностью 3-8 секунд. Но при все при этом нельзя забывать про отдых между повторениями, он должен составлять 2-3 минуты.

Так же для развития скоростной выносливости в данной зоне можно использовать повторный метод, он предусматривает под собой выполнение упражнений с интенсивностью 90-95% от максимальной и продолжительность должна составить 10-20с. Число повторений в каждой серии не должно превышать четырех, а количество серий для хорошо тренированных людей – шесть.

Для развития скоростной выносливости в зоне субмаксимальной мощности следует выполнять ускорения на укороченных отрезках дистанции с высокой скоростью, к примеру: 3-5 раз по 200м – для бегуна на 400м. Постепенно отрезки следует увеличивать. Они могут даже немного

превышать соревновательные. К примеру, повторное прохождение отрезков 2-4 раза с длиной 450 м. [2]

Так же есть и другие специальные упражнения для развития скоростной выносливости в беге у легкоатлетов на короткие дистанции:

упражнение «Бурпи». Из положения стоя подпрыгнуть и сделать хлопок надо головой. После чего приземлиться и опуститься в положение лёжа. Затем произвести отжимание и вернуться в исходное положение. Это упражнение следует делать по 10 раз в одной серии. Количество серий должно быть не менее 3.

прыжки со скакалкой. Во время выполнения этого упражнения старайтесь менять темп и скорость прыжков. Такая вариативность значительно повысит эффективность занятия.

челночный бег. Цель этого упражнения состоит в коротких забегах в обе стороны отрезка дистанции. Оптимальная длина отрезка для челночного бега составляет 30 метров. Условием прохождения этого упражнения считается поочерёдное касание рукой стартовой и финишной линии.

выталкивание штанги из полуприседа. Из положения стоя, держа штангу на уровне плеч, в быстром темпе необходимо вытолкнуть штангу над головой. Количество повторений в подходе от 30 до 50. Вес штанги — 20-30% от рабочего максимума в жиме стоя.

игровые виды спорта. Футбол, баскетбол, волейбол и теннис хорошо тренируют выносливость спортсмена. За счёт постоянно меняющейся нагрузки эти игры могут заменить множество упражнений на развитие выносливости. [4]

*Вывод.* Таким образом, развитие скоростной выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции является сложным и долгим процессом:

во-первых, скоростную выносливость у легкоатлетов в беге на короткие дистанции можно развивать, как и с помощью ускорений, так и с помощью различных упражнений с вспомогательным инвентарем.

во-вторых, тренерам стоит уделять больше внимания данным указаниям и методикам развития выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

#### Список литературы

1. Теория и методики физического воспитания : учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ :  
*материалы XXI Традиционного международного симпозиума*

---

4. Скоростная выносливость и методы её развития // Витамины для спорта и активной жизни. – URL: <https://leveton.su/skorostnaya-vynoslivost> (дата обращения: 24.09.2018).

## Содержание

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

---

<i>Абрамова В.В., Федотова Е.С.</i> К вопросу о развитии чирлидинга в вузе .....	15
<i>Арпентьева М.Р.</i> Проблемы экологического туризма и экологического воспитания .....	19
<i>Ахматгатин А.А., Баиров Б.А.</i> Особенности профессионально-прикладной физической подготовки инженера-геодезиста .....	26
<i>Баркова Ю.В.</i> Теоретические и практические аспекты развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией .....	30
<i>Берчатова-Емелина М.Б.</i> Актуальные проблемы физического воспитания студентов нефтегазовой отрасли .....	35
<i>Богословская Л.С., Калагина С.Н.</i> Практическая проблема отсутствия традиций семейного физического воспитания в контексте системы оздоровления молодежи .....	38
<i>Ботагариев Т.А., Бекмагамбетов О.А., Шагалаев Ж.Ш.</i> Специфика физической подготовленности и физического развития студентов университета .....	41
<i>Ботагариев Т.А., Кайназаров Н.</i> Специфика реализации программы по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования Республики Казахстан .....	45
<i>Вагайцева Ю.В.</i> Особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России специальным комплексам боевых приемов борьбы .....	50
<i>Веснина В.А., Фомин С.А., Шевченко А.Р.</i> Сравнительный анализ эффективности технологий формирования здоровьесберегающей среды .....	54
<i>Волошин Г.Г., Стишак А.А., Костин А.В.</i> Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России .....	58
<i>Ворончихин Д.В.</i> О проблемах в формировании здорового образа жизни детей и подростков .....	61
<i>Власов В.А.</i> Некоторые актуальные аспекты развития здорового образа жизни в студенческой среде в современный период .....	64
<i>Вяткин А.А., Соломянко Д.В., Степановских В.В.</i> Физическое воспитание и развитие курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России .....	69
<i>Гаврилик М.В.</i> Повышение эффективности физического воспитания студентов .....	71



<i>Гордиевская Т.В.</i> Использование соревновательного метода для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования .....	76
<i>Гричанов А.С.</i> К вопросу о формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов.....	81
<i>Гришина Е.Е., Прядченко В.В.</i> Спортивно-оздоровительный туризм в ставропольском крае .....	86
<i>Грузенкин В.И., Кудрявцев М.Д.</i> Индивидуализация учебных программ и пути повышения качества образовательного процесса по физической культуре в вузе .....	89
<i>Гурьев С.В.</i> Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи .....	92
<i>Доржиева О.С.</i> Повышение эффективности занятий по физической культуре и спорту в вузе средствами атлетик-стретчинга .....	98
<i>Загревская А.И.</i> Проектирование кинезиологической деятельности студентов на основе антропных образовательных технологий.....	105
<i>Иванова Л.В., Бахарева Е.В.</i> Развитие координационных способностей у дошкольников 5-6 лет средствами подвижных и спортивных игр .....	109
<i>Клепцова Т.Н.</i> Значение физической культуры в жизни человека .....	113
<i>Коваль Т.В., Лебедева В.С., Дониченко Е.Ю.</i> Построение комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе для улучшения физического состояния девушек .....	119
<i>Корольков А.Н., Лангуева О.В.</i> Различия в отношении юношей и девушек к школьному предмету «Физическая культура».....	123
<i>Кубиева С.С., Сражева Г.А.</i> Специфика применения активных методов обучения на занятиях со студентами специальности «Физическая культура».....	128
<i>Кудря А.Д., Тимошенко Л.И., Колезнев И.А.</i> Физическая нагрузка – основа здорового образа жизни .....	132
<i>Кудря А.Д., Тимошенко Л.И.</i> Формирование знаний по физической культуре в процессе учебных занятий .....	134
<i>Кузнецов Б.В.</i> Здоровьесберегающие технологии физической культуры как основа успешной адаптации обучаемых к образовательной среде вуза .....	136
<i>Кузьмина О.И., Коновалова Т.Г., Черных Ю.А.</i> Спортивно-танцевальный фестиваль «Вектор здоровья» как средство укрепления здоровья студенческой молодежи .....	140
<i>Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон С.В.</i> Современные методы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи .....	144
<i>Купчинов Р.И., Романов К.Ю.</i> Факторная структура психофизического состояния студенток, определяющая эффективность учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию .....	149

<i>Лабещенков О.В.</i> Методика контроля интенсивности аэробной и анаэробной нагрузки на занятиях по воздушно-десантной подготовке курсантов инженерного профиля.....	151
<i>Лаптиева Л.Н., Ковальчук А.В.</i> Исследование мнений студенческой молодежи Белорусского Полесья в области экотуризма .....	156
<i>Лимаренко О.В., Дунаева М.В., Старшова Н.Ю.</i> Атлетическая подготовка как средство физического воспитания студентов вуза .....	160
<i>Липовка А.Ю., Черкасова А.В., Пархоменко В.А.</i> Внедрение электронных технологий в организацию учебного процесса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» .....	165
<i>Мантуров Д.В., Губарева Н.В.</i> Теоретические аспекты использования танца в системе оздоровления различных групп населения .....	169
<i>Мартиросова Т.А., Марьясова А.В.</i> Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся экономического факультета в вузе .....	173
<i>Мартиросова Т.А., Низамутдинова М.А.</i> Проблема подготовки специалистов в области физической культуры и спорта .....	177
<i>Мещеряков В.С.</i> Обзор актуальных проблем системы патриотического воспитания молодёжи .....	180
<i>Науменко С.В., Фока А.В., Косицкая С.Ю.</i> Роль спортивно-физкультурной подготовленности и самостоятельной физической тренировки в процессе адаптации курсантов образовательных организаций МВД России .....	184
<i>Отегенов Н.О.</i> Теоретические аспекты проблемы здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи .....	187
<i>Певцына Л.М.</i> Средства греко-римской борьбы в системе общего физкультурного образования.....	192
<i>Разгулина Н.А., Койпышева М.А.</i> Отношение студенток 3 курса института экономики управления и права Иркутского национального исследовательского технического университета к здоровому образу жизни .....	196
<i>Рафикова А.Р.</i> Проблема оценки качества процесса физического воспитания в учреждениях образования .....	200
<i>Сак Ю.В.</i> Содержание практико-деятельностного этапа методики формирования навыков передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов .....	205
<i>Силкин Н.Н., Ткаченко А.Ю.</i> Спортивные и подвижные игры как вид деятельности в системе развития и поддержания необходимой физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел средствами физической культуры .....	210
<i>Синеок Н.П.</i> Новые физкультурно-оздоровительные технологии. Нетрадиционные системы укрепления здоровья .....	212

<i>Спирин В.К., Смирнова Л.В.</i> Средовой подход к организации двигательной активности обучающихся в качестве условия физического и психического развития школьника.....	216
<i>Тазтдинов Р.Б., Кобякова А.С.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой в вузе.....	220
<i>Тарасова Э.В., Селиванов О.И.</i> Физическое воспитание в вузе как основа становления личности .....	223
<i>Твердохлеб Е.Ф., Карюкаев Н.Н.</i> Анализ подготовки студентов отделения атлетической гимнастики вузов .....	225
<i>Филимонова Н.И., Филимонов Н.Н., Шило О.В.</i> Повышение физической подготовленности старших школьников посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями .....	228
<i>Фирсов А.А., Новичков П.О., Бульбенова О.Н.</i> Модифицированные средства координационной направленности в индивидуально-поточной соревновательной форме .....	231
<i>Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Хагай В.В.</i> Антропологические основы современных педагогических систем.....	236
<i>Хижевский О.В., Малахов С.В., Баленко И.Ф.</i> ДЮСШ циклических видов спорта XXI века.....	238
<i>Чусовитина О.М., Ашенбрен Ю.В.</i> Формирование ценностного отношения студенческой молодежи к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» .....	243
<i>Щербакова Е.Е., Львова М.В., Трухин Н.А.</i> IT-технологии для создания Нижегородского туристического кластера .....	248
<i>Яковлев А.Н.</i> Интегративный характер психолого-педагогического понимания иррационального в юношеском возрасте .....	250
<i>Яковлев А.Н., Яковлева М.А.</i> Иррациональное в юношеском возрасте.....	253
<i>Столяров В.И.</i> Какой должна быть реакция России на ситуацию в современном олимпийском движении .....	258
<i>Силин Ю.В., Кононов В.А., Гусев А.В.</i> Преодоление страха, воспитание смелости и решительности на учебных занятиях по военно-прикладному плаванию.....	263

#### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УРОВНЕЙ**

---

<i>Аракелян Г.Л., Довнар А.Ю.</i> Физическая подготовленность юных пловцов-подводников .....	266
<i>Ашченко К.А., Томилин К.Г.</i> Развитие физических качеств девочек 7-8 лет на занятиях по балетной гимнастике .....	272
<i>Бурыгин М.Ю.</i> Содержание волевой подготовки олимпийского резерва в конькобежном спорте .....	276
<i>Ветрова И.В., Тарапатин С.В.</i> Модельная характеристика соревновательной деятельности в художественной гимнастике.....	279

<i>Волков А.Н., Кузнецов С.В.</i> Тренер-преподаватель как воспитатель спортивной студенческой молодёжи .....	284
<i>Гайкович В.Ф., Клепцова Т.Н.</i> Улучшение двигательной подготовленности студентов-спортсменов для сдачи нормативных требований ГТО.....	287
<i>Гирякова А.В., Киселева К.В., Тюрюмин Я.Л.</i> Миофибриллярная и саркоплазматическая гипертрофия мышечных волокон .....	291
<i>Глубокая М.В., Глубокий В.А.</i> Гипоксическая тренировка подводных охотников .....	295
<i>Горелик А.В., Мещеряков В.С., Паршин С.В.</i> Анализ данных соревновательной подготовленности элитных российских и зарубежных борцов дзюдо .....	299
<i>Гурьев С.В.</i> Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту .....	302
<i>Дворкин В.М.</i> Оптимизация показателей двигательной активности юных дзюдоистов .....	306
<i>Еганов А.В., Мартемьянов Ю.Г., Рзаев Д.О.</i> Корреляционная структура дихотомии конечностей дзюдоистов высокой квалификации .....	308
<i>Звездецкая Н.О.</i> Мотивационный климат в командах юных футболистов как средство поддержания спортивной мотивации .....	312
<i>Зеленовский С.Н., Баймакова Л.Г.</i> Совершенствование атакующих действий в женском студенческом волейболе на основе моделирования темпо-ритмических характеристик разбега .....	317
<i>Калачев Д.Е.</i> Физическая подготовка хоккеистов в подготовительном периоде .....	321
<i>Калашникова Р.В.</i> Развитие психологических травм в профессиональном спорте .....	324
<i>Китаев П.А.</i> Методика повышения физической работоспособности курсантов военно-инженерной специальности .....	327
<i>Косуха А.В., Лавринович Л.А.</i> Особенности методики начального обучения базовой техники дзюдо .....	331
<i>Косуха А.В., Лавринович Л.А.</i> Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования .....	336
<i>Кузнецов А.Х.</i> Бокс без клинча и приемов борьбы .....	341
<i>Кузнецов А.Х.</i> Коллектив и его роль в спорте .....	346
<i>Кузнецов А.Х.</i> Роль судейства в подготовке боксёров .....	347
<i>Линдт Т.А.</i> Показатели силовых возможностей хоккеистов 11-21 года .....	350
<i>Лукьянов А.А.</i> Подвижные игры как эффективное средство подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе подготовки .....	354
<i>Люлина Н.В., Захарова Л.В.</i> Роль игровой деятельности в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет .....	357

<i>Макарова Н.В.</i> Структура и содержание методики тренировки квалифицированных легкоатлетов в годичном макроцикле после рождения ребенка.....	362
<i>Мартынюк Н.С., Лисовский А.В.</i> Периферические «сердца» человека в теории и практике тренировочного процесса .....	369
<i>Матвеюк А.С., Лебедь-Великанова Е.Е.</i> Методика развития скоростной выносливости у легкоатлетов в беге на короткие дистанции .....	371
<i>Панасюк Н.Б.</i> Процессы и методика восстановления организма после физических нагрузок .....	374
<i>Пасенкова В.Н., Таламова И.Г.</i> Теоретическое обоснование особенности специальной координационной подготовки велосипедистов с нарушением зрения .....	378
<i>Путинцева Е.В., Поляков С.В.</i> Модель формирования базовых двигательных навыков в процессе предварительной подготовки в танцевальном спорте .....	382
<i>Семенов А.М., Ульянова Н.А.</i> Влияние чемпионата мира по футболу на популяризацию данного вида спорта в стране, где проводится мероприятие (на примере Германии) .....	387
<i>Семикин Д.С., Сарапулов С.Н., Педько М.А., Капшанов Э.Ф.</i> Модель обучения атакующим действиям ударами руками и ногами курсантов, занимающихся армейским рукопашным боем .....	390
<i>Синяев Е.Е., Колесник Н.Н., Тимашов А.В.</i> Анализ взаимосвязи плотности ведения боя, возраста и роста боксеров-профессионалов с результатами их выступлений .....	394
<i>Слонич Е.А., Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И.</i> Моделирование тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза и его воздействие на показатели соревновательной деятельности .....	399
<i>Федотов В.А., Губарева Н.В., Кайгородцева О.В.</i> Мониторинг развития взрывной силы у пауэрлифтеров .....	403
<i>Фризен О.И., Фризен А.И.</i> Проблемы применения измерительных устройств в мини-гольфе для развития кинестезии .....	407
<i>Черменев Д.А.</i> Подготовка высококвалифицированных спортсменов в служебном биатлоне (на примере Сибирского юридического института МВД России) .....	410
<i>Чуманина Р.Д., Строгина Л.А.</i> Личностные особенности студентов, занимающихся массовыми видами спорта .....	413
<i>Шаров А.В., Гордиевская Т.В.</i> Характеристика процесса адаптации кардиореспираторной системы юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта в соревновательном периоде годичного цикла подготовки .....	417
<i>Шевцова А.А., Григорьев А.А., Кugno Э.Э., Якимов К.В.</i> Воспитание силовых способностей у борцов 15-16 лет в макроциклах .....	423
<i>Шеметов А.П., Душков Р.И.</i> Нефармакологические средства восстановления при подготовке борцов греко-римского стиля, находящихся на этапе спортивного совершенствования .....	428

<i>Шерин В.С.</i> Современное содержание подготовки высококвалифицированных гимнастов на гимнастическом виде многоборья конь-махи.....	432
<i>Ибрагимов А.А.</i> Место гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности .....	437
<i>Николаев А.А., Кузнецова З.М.</i> Функциональные аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности.....	440

---

## НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

<i>Абрамович Д.В.</i> Организация физического воспитания детей и подростков на основе реализации круглогодичной программы подготовки по месту жительства.....	444
<i>Антипина Е.Ю., Бутырин В.В.</i> Специфика проведения занятий по футболу с детьми дошкольного возраста.....	447
<i>Антипова Е.В., Черкашин Д.В., Антипов В.А.</i> Применение цифровизации и информатизации в научном и медико-педагогическом обеспечении процесса непрерывного физкультурного образования населения.....	450
<i>Арпентьева М.Р.</i> Проблема рекреации и телесный капитал.....	455
<i>Василенко Л.Р., Дворянинова Е.В.</i> Программа развития равновесия средствами ЛФК у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.....	462
<i>Волкова Е.С., Сальникова Е.П.</i> Окислительный стресс у спортсменов-биатлонистов в соревновательный период .....	466
<i>Волкова Л.М., Голубев А.А.</i> Аспекты оздоровительной физической культуры в плане профилактики заболеваний дыхательной системы у студентов вузов гражданской авиации.....	468
<i>Дворкин В.М.</i> Меры, направленные на совершенствование системы восстановления работоспособности спортсменов .....	472
<i>Дегтярик Д.Ю., Шить Р.И., Пальвинская Л.В.</i> Программа восстановления физического состояния спортсменов мужского пола 17-25 лет, занимающихся смешанными единоборствами .....	475
<i>Дзюба А.С., Лампаров С.С., Пономарев Н.Н.</i> Физиология и биомеханика преодоления полосы препятствий со стрельбой.....	479
<i>Красникова М.О., Шафинецкий Л.Л., Красулина Н.А.</i> Аспекты внедрения курса стретчинга в программы прикладной физической подготовки в вузе .....	483
<i>Красникова М.О., Шафинецкий Л.Л., Красулина Н.А.</i> Основные причины высокого травматизма в профессиональном спорте .....	487
<i>Клепцова Т.Н., Гринько А.Л.</i> Развитие адаптивной физической культуры и спорта в России и Красноярском крае.....	490

<i>Ковалева Ю.А., Киреева Е.К.</i> Дифференциальная диагностика «спортивного сердца» и гипертрофической кардиомиопатии .....	496
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Структура двигательных качеств студентов высших учебных заведений с разными уровнями развития силовых качеств .....	502
<i>Копылова В.В., Смирнов В.А., Кузьмина О.И.</i> Восстановление зрения при миопии с помощью глазодвигательной гимнастики Бейтса ...	507
<i>Костючик И.Ю.</i> Сравнительные характеристики активности постурального мышечного тонуса спортсменов, специализирующихся в плавании .....	514
<i>Насанович Д.Н., Приходько В.И.</i> Взаимосвязь показателей физического состояния с физической работоспособностью у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.....	517
<i>Петух О.В., Калюжин В.Г.</i> Научно-методические аспекты воспитания равновесия при задержке психического развития у детей дошкольного возраста .....	521
<i>Поддубный С.К.</i> Влияние подводного погружения с аквалангом на функцию дыхания у подростков .....	525
<i>Поздеева Е.А., Моисеева Л.В., Сыромятникова О.Г.</i> Структура и содержание занятий по оздоровительной гимнастике Пилатес .....	529
<i>Ревенко Н.И., Дворянинова Е.В.</i> Развитие равновесия у женщин 45-59 лет в постинсультном состоянии.....	533
<i>Сайко Я.М., Радченко О.С., Калюжин В.Г.</i> Методические аспекты тестирования физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями речи.....	538
<i>Сакович Л.А., Ярмольчик А.С., Калюжин В.Г.</i> Аспекты тестирования физического развития детей дошкольного возраста с депривацией зрения.....	530
<i>Стульба С.Р., Дворянинова Е.В.</i> Структура и содержание комплексной программы восстановления для детей дошкольного возраста с нарушением речи .....	546
<i>Томилин К.Г.</i> Научно-методические аспекты моделирования оздоровительной танцевальной нагрузки для молодежи .....	551
<i>Фишер И.В.</i> Закаливание сотрудников органов внутренних дел как способ мобилизации адаптивных ресурсов организма .....	554
<i>Хасанов А.Р., Скиба И.А.</i> Подвижные игры как научно-методический аспект оздоровительной и адаптивной физической культуры для детей школьного возраста .....	557
<i>Михалева Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д.</i> Физические упражнения в системе занятий физической культурой .....	560
<i>Михалева Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д.</i> Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.....	564
<i>Минко А.Н., Белова С.В., Лашин С.В.</i> Методические основы развития физической силы сотрудниками полиции (на примере планирования тренировочного цикла занятий с отягощениями .....	567

<i>Ананьевская В.О., Буслова О.В., Гончаревич Г.Н., Зайцева Ж.Г.</i> Цефалгический синдром и качество жизни больных с хронической ишемией головного мозга .....	571
<i>Воронова М.В., Диденко Т.П.</i> Влияние занятий физической культурой и спортом на заболеваемость детей среднего и старшего школьного возраста .....	576
<i>Глубокий В.А., Глубокая М.В.</i> Укрепление здоровья сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации .....	578
<i>Горелик А.В., Силантьев В.В.</i> Борьба против курения в общественном транспорте г. Красноярска (поиск путей решения проблемы) .....	582
<i>Демаков В.И., Щиголева В.К.</i> Об использовании возрастных коэффициентов при проведении спортивных мероприятий среди сотрудников и ветеранов правоохранительной системы .....	584
<i>Долголенко Т.В.</i> Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего (ст. 151.2 УК РФ) .....	587
<i>Дыхно Ю.А., Мусаева Н.Э., Гаврилова Л.В.</i> Многофакторный анализ качества жизни больных раком молочной железы .....	592
<i>Зайцева О.И., Зайцева Ж.Г.</i> Психоземotionalные нарушения у больных с хронической ишемией мозга и риск их развития .....	595
<i>Захаров А.В., Замчий Т.П., Диденко Т.П.</i> Влияние различных направлений фитнеса на здоровье женщин второго зрелого возраста .....	599
<i>Ивко И.А., Лютикова А.С.</i> Сравнение эффективности применения разных режимов выполнения упражнений в фитнес-тренировке на коррекцию фигуры женщин 21-35 лет .....	604
<i>Климацкая Л.Г., Мочалова М.М.</i> «Мобильная бригада» как технология улучшения социальной помощи и качества жизни пожилого сельского населения .....	609
<i>Колесникова Н.Н., Цинкер В.М.</i> Уровень сформированности культуры здоровья учащихся старших классов .....	613
<i>Косыгина Н.В., Патеюк А.В.</i> Психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение детей в Забайкальском крае .....	617
<i>Котляров А.Д., Довнар А.Ю., Аракелян Г.Л.</i> Оценка психофункциональных показателей у женщин 30-40 лет, занимающихся кондиционным плаванием .....	621
<i>Кузнецова О.С., Рыбина Л.Д.</i> Влияние полифазного сна на утомляемость, концентрацию и общее физическое состояние студентов .....	627
<i>Кунстман Е.П., Савельева Ю.Ю.</i> Формирование жизненных компетенций у детей-сирот с тяжелыми множественными нарушениями развития в условиях психоневрологического интерната .....	632
<i>Курбанова Г.Д., Лебедева В.И., Тнимова Г.Т.</i> Пути повышения качества жизни и здоровья людей старшего возраста .....	636



<i>Лапицкая Л.А., Кривошей Н.Н.</i> Актуальные проблемы валеологии в Республике Беларусь .....	639
<i>Лапицкая Л.А.</i> Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов.....	644
<i>Монич Е.Н., Дворянинова Е.В.</i> Структура и содержание коррекционно-развивающей программы детей дошкольного возраста с нарушением речи .....	648
<i>Николаева Е.В.</i> Олимпийское образование как залог здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями в условиях вспомогательной школы .....	653
<i>Новоселова А.А., Лебедь-Великанова Е.Е.</i> Стимуляция зрительной чувствительности у детей с высокой интеллектуальной недостаточностью .....	656
<i>Орлова С.В.</i> «Мертвые» нормы российского законодательства о гарантиях прав коренных малочисленных народов севера .....	658
<i>Плошкина Я.М.</i> О праве потерпевшего определять способы и размер заглаживания вреда при примирении сторон .....	663
<i>Подъявилова О.Е., Гофман О.В., Патеюк А.В.</i> Группы дневного пребывания как начальный этап подготовки ребенка с расстройством аутистического спектра к инклюзивному образованию в ДООУ .....	668
<i>Рямова К.А., Савина А.М.</i> Индивидуализация рационов питания при различных физических нагрузках в период обучения в вузе .....	672
<i>Савко Э.И., Зернова Т.В.</i> Студенческая молодежь специального учебного отделения и оздоровление ее спортивной ходьбой .....	678
<i>Синьковская И.Г., Логунова О.В.</i> Доступная среда для инвалидов как показатель качества жизни .....	683
<i>Спирин В.К., Смирнова Л.В.</i> Средовой подход к организации двигательной активности обучающихся в качестве условия физического и психического развития школьника.....	687
<i>Тислянская В.И.</i> Социально-культурная деятельность студентов в открытом образовательном пространстве .....	692
<i>Титова А.И.</i> Развитие координационных способностей старших школьников с депривацией слуха средствами мини-гольфа .....	696
<i>Ульзутуева О.Д.</i> Сравнительный анализ физического воспитания в России и Китае .....	699
<i>Федорова Т.А.</i> Спортивное ориентирование как средство социализации детей с нарушением слуха .....	703
<i>Черкасова Ю.А., Карпова Н.С.</i> Детско-родительские отношения в семьях с приемными детьми .....	707
<i>Черкасова Ю.А., Муромцев Г.С.</i> Трудовая деятельность как фактор изменения качества жизни молодых людей с инвалидностью.....	710
<i>Ярославский Д.И., Еганов В.А.</i> Кроссфит как средство подготовки курсантов летных вузов.....	713
<i>Ярославский Д.И., Еганов В.А.</i> Развитие двигательных навыков и физических качеств у курсантов средствами воркаута.....	714

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ  
И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

---

<i>Żurawski A., Rzempoluch K.</i> Виды боевых единоборств как средство воспитания уменьшения агрессии у молодежи .....	717
<i>Басистов Д.Г., Левен Ю.С.</i> Правовая основа применения физической силы сотрудниками полиции .....	722
<i>Бобровик А.П., Любаков А.А., Вяткин А.А.</i> К вопросу о физической готовности сотрудников полиции к служебно-профессиональной деятельности .....	725
<i>Бобровик А.П., Стишак А.А., Никулин Л.В.</i> Анализ и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции .....	728
<i>Галимова А.Г., Коннов В.М., Гайкович В.Ф.</i> Физическая культура в основной период трудовой деятельности .....	732
<i>Демаков В.И., Шохирев В.В., Абзаева И.А.</i> Динамичные шахматы как пропаганда здорового образа жизни .....	735
<i>Кандаурова О.В.</i> Пропаганда здорового образа жизни, спорта и физической культуры среди молодежи в процессе воспитательной работы .....	738
<i>Ляпин А.И., Сабирова И.А., Федоров В.В.</i> Коррекция девиантного поведения трудных подростков средствами физической культуры .....	740
<i>Панов Е.В.</i> О значении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в формировании профессионально важных личностных качеств курсантов образовательных организаций МВД России .....	744
<i>Паришин С.В., Кравчук А.И.</i> Вовлечение молодежи в занятия физической культурой и спортом как средство профилактики наркомании в молодежной среде .....	747
<i>Пиштова А.А., Мукашева А.К.</i> Что дают регулярные занятия физической культурой в техническом вузе? .....	751
<i>Силкин Н.Н., Степановских В.В., Фока А.В.</i> Роль и значение самбо в служебно-профессиональной деятельности сотрудников полиции .....	755
<i>Сташкова Г.К., Скурихина Н.В.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений и наркомании среди молодежи .....	760
<i>Струганов С.М.</i> Влияние регулярных занятий спортом на воспитание личности человека .....	764
<i>Торопов В.А., Дудчик В.И., Коваль У.В.</i> Повышение уровня профессиональной подготовленности военнослужащих средствами физической подготовки .....	767
<i>Торопов В.А., Дудчик В.И., Панков В.П.</i> Особенности развития и совершенствования физических качеств .....	773

<i>Долгов В.И.</i> Роль агитации и фактического применения физической культуры в профилактике асоциальных явлений, наркомании и зависимости среди молодежи.....	777
<i>Шпаков А.И.</i> Качество жизни людей пожилого возраста .....	781
<i>Вишневска М., Сидорович Л.</i> Социальная безопасность пожилых людей в Польше .....	822
<i>Кучинский Я.</i> Демографические проблемы и состояние здоровья пожилых людей (на примере Республики Польша) .....	835