

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 2 (32) – 2020

ВОЛГОГРАД

Научно-методический журнал

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-56688
от 26 декабря 2013 г.
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

ISSN 2311-8776

Подписной индекс в объединенном каталоге «Пресса России» – 41410

Учредитель:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Главный редактор:

д.п.н., профессор
ЯКИМОВИЧ В.С. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-01-95

Заместители

главного редактора:

д.п.н., профессор
ЧЁМОВ В.В. (Волгоград)
д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

Редакционная коллегия:

д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
д.м.н., профессор
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.п.н., профессор
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
д.м.н., доцент
ГОРБАНЕВА Е.П. (Волгоград)

Теория и методика

физического воспитания и спортивной тренировки

- Ализар Т.А., Буров А.В., Калинин В.Е. Анализ уровня физической подготовленности гандболистов группы спортивного совершенствования при поступлении в специализируемый вуз 7
Медведева Е.Н., Давыдова А.Ю. Современные подходы к оптимизации подготовки спортсменок групповых упражнений на основе учета тенденций развития художественной гимнастики..... 14
Ткаченко Н.М. Использование средств кроссфита в процессе специальной физической подготовки игроков женской студенческой волейбольной команды..... 26
Шевчук Н.А. Изучение особенностей выполнения построений и перестроений гимнасток в групповых упражнениях..... 34

Медико-биологические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

- Барканов М.Г., Городничев Р.М. Эффекты ритмической электрической стимуляции спинного мозга на координационную структуру бегового шага..... 42
Бойков В.Л., Турчанинов С.Ю., Викулов А.Д., Коряковцев И.Н. Двигательная активность – важное условие формирования вегетативного гомеостаза и нейро-гуморальной регуляции у детей и подростков..... 50
Германов Г.Н., Корольков А.Н., Цуканова Е.Г. Определение взаимосвязи гемодинамических показателей и скорости бега у студентов-бегунов на средние дистанции с использованием двухкомпонентной модели кровенаполнения нижних конечностей..... 58
Ефимова Т.П., Спатаева М.Х. Психофизиологическое состояние и вестибулярная устойчивость юных хоккеистов спортивно-оздоровительной группы..... 66
Захарьева Н.Н., Коняев И.Д., Брагин М.А., Яшкина Е.Н. Температурный гомеостаз танцоров высокой квалификации с различным психоэмоциональным напряжением при выполнении теста Купера..... 77
Калинченко Б.М., Барулин А.Е., Друшлякова А.А., Думцев В.В. Разработка физиологической модели и психофизиологическое обоснование изменений биомеханики кранио-мандибулярного региона у лиц группы риска развития хронической миофасциальной лицевой боли..... 84
Камчатников А.Г., Чёмов В.В. Типологические особенности БОС-обучения релаксации у спортсменов легкоатлетов..... 90
Овчинникова С. В., Нигматулина Ю.Р., Богатырева И.Я., Скороходов А.А. Изменение интенсивности болевого синдрома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника..... 97
Петрушкина Н.П., Звягина Е.В., Сидоренко Л.В., Жуковская Е.В., Коломиец О.И. Динамика результатов выполнения комплекса ГТО в процессе подготовки к «Играм победителей» детей, излеченных от онкологических заболеваний..... 105

д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М.(Великие Луки)
д.п.н., профессор
ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)
д.п.н., профессор
ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)
д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
д.п.н., доцент
МАКСИМОВА С.Ю. (Волгоград)
д.п.н., доцент
НАУМЕНКО Ю.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ОВЧИННИКОВ А.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СЕЙРАНОВ С.Г. (Малаховка)
д.п.н., профессор
СЕРГЕЕВ Н.К. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СИВОХИН И.П. (Казахстан)
д.б.н., профессор
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
к.п.н., доцент
ФАТЬЯНОВ И.А. (Волгоград)
д.п.н., доцент
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
Ответственный редактор:
к.п.н., доцент
ЛАЛАЕВА Е.Ю.
Тел. (8442) 23-02-74
Редакторы:
к.п.н., доцент
ГЕРАЩЕНКО Н.В.
к.п.н., доцент
БОРИСЕНКО Е.Г.
Технический редактор:
ОСИПОВА Я.В.
Адрес редакции:
400005 г. Волгоград, пр. им.
В.И. Ленина, д. 78
Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35

На обложке: студентка группы
105 ФКб Клюева Ульяна
с Виталией Королевой –
победители Кубка России
по прыжкам в воду
(28.01.- 01.02.20) в синхронных
прыжках с трамплина 3 метра
в г. Руза, Московская область

Тришин Е.С., Бердичевская Е.М., Тришин А.С., Голубева А.А. Хронотопобиологические свойства спортсменов индивидуальных ситуационных видов спорта с учетом латерализации полушарий.....	114
Шувалова Н.В., Драндров Г.Л., Ламмерт А.Г., Леженина С.В., Ильин М.В., Бубнова Л.Е., Московская О.И. Внезапная коронарная смерть у спортсменов.....	121
Щедрина Ю.А., Голубев Д.В. Минимизация параметров вегетативной регуляции сердечного ритма в оценке функционального состояния юных футболистов-профессионалов.....	130

Вопросы адаптивной физической культуры

Козырева А.В., Цатурян Л.Д., Макина Л.Р. Развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста, депривированных по слуху, с использованием подвижных игр.....	137
Максимова С.Ю. Обоснование коррекционно-развивающих возможностей средств и методов музыкально-двигательной деятельности в адаптивном физическом воспитании детей с синдромом Дауна.....	144

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Белякова М.Ю. Развитие инновационных технологий и индустрии фитнеса на современном этапе.....	150
Тарасова Д.А., Бондаренко М.П., Бекирова М.Г., Мартюшев А.С. Спортивные клубы фигурного катания на коньках: проблемы и перспективы развития.....	159

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Ананкин Д.А., Овчинников В.А., Гросс И.Л. Экспертная оценка разработанных тестов и нормативов общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	171
Арутюнян Т.Г., Власов В.А., Кудрявцев М.Д., Попова С. Н., Ивашко Н.В. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта.....	180
Аулова Ю.В., Науменко Ю.В. Диагностика представлений о здоровом образе жизни у пятиклассников.....	189
Яковлев А.Н., Плотникова Е.П., Стурова Е.В., Селецкая Т.Г., Варнина А.С. Особенности скоростно-силовой подготовки студенток в высшей школе.....	197

Слово молодым исследователям

Альбошкина И.И. Проблема формирования позитивного микроклимата во временном коллективе подростков.....	204
--	-----

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	210
--	-----

**Scientific and
methodological journal**

is included to the List of Russian reviewed scientific journals, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science

**Registration
certificate**

ПН № ФС77-56688

issued on December 26, 2013,
by the Federal Service for
Supervision in the Sphere of Tele-
com, Information Technologies and
Mass Communications
(Roskomnadzor)

ISSN 2311-8776

Subscription index

according to the
«Russian Press» catalogue is 41410

Founder:

Federal State-Financed Educational
Institution of Higher Education
«Volgograd State Physical Education
Academy»

Editor-in-chief:

Grand PhD in Pedagogy, professor
YAKIMOVICH V.S. (Volgograd)
Phone: (8442) 23-01-95

Deputy editors:

Grand PhD in Pedagogy, professor
CHEMOV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Biological Sciences,
professor
SENTYABREV N.N. (Volgograd)

Editorial board:

Grand PhD in Pedagogy, professor
ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Medical sciences, pro-
fessor
BARANOV V.M. (Moscow)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VERSHININ M.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)
Grand PhD in Medical sciences, asso-
ciate professor
GORBANEVA E.P. (Volgograd)

**Theory of physical education
and sports training**

- Alizar T.A., Burov A.V., Kalinin V.E. Analysis of level of hand-
ball players of sports perfection group's physical readiness when
entering specialized university..... 7
- Medvedeva E.N., Davydova A.Yu. Modern approaches to
streamling of female athletes of group exercises based on following
trends in rhythmic gymnastics..... 14
- Tkachenko N.M. The use of crossfit facilities in the process of
special physical training of volleyball student women's team..... 26
- Shevchuk N. A. Study of performance peculiarities of gymnasts'
line-up and change of formation in group exercises..... 34

**Medical and biological aspects
of physical education and sports training**

- Barkanov M.G., Gorodnichev R.M. The effects of spinal cord
rhythmic electric stimulation on the coordination structure of a
running step..... 42
- Boikov V.L., Turchaninov S.Yu., [Vikulov A.D.], Koryakovtsev
I.N. Motor activity as a necessary condition for the development of
vegetative homeostasis and neuro-humoral regulation in children
and adolescents..... 50
- Germanov G.N., Korolkov A.N., Tsukanova E.G. Determining
the correlation between hemodynamic parameters and running
speed in middle distances students-runners through the dual model
of blood circulation of lower limbs 58
- Efimova T.P., Spataeva M.H. Psychophysiological condition and
vestibular tolerance of young hockey players of sports and health
group..... 66
- Zakharyeva N.N., Konyaev I.D., Bragin M.A., Yashkina E.N.
Temperature homeostasis of highly qualified dancers with various
psychoemotional strain in carrying out Cooper test..... 77
- Kalinchenko B.M., Barulin A.E., Drushlyakova A.A., Dumtsev
V.V. Development of the physiological model and psychophysiological
substantiation of changes in the biomechanics of the
craniomandibular region in vulnerable groups with chronic
myofascial facial pain..... 84
- Kamchatnikov A.G., Chemov V. V. Typological specifics of bio-
feedback-based relaxation training for track-and-field athletes..... 90
- Ovchinnikova S.V., Nigmatulina Yu.R., Bogatyryova I.Ya.,
Skorokhodov A.A. Intensity variation of the pain syndrome in
osteocondrosis and the protrusions of the intervertebral discs of
the lumbar spine..... 97
- Petrushkina N.P., Zvyagina E.V., Sidorenko L.V., Zhukovskaya
E.V., Kolomiyets O.I. Dynamics of GTO results under preparation
for the «Winners Games» of children who are cured of oncologic
diseases..... 105

Grand PhD in Biological Sciences, associate professor GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)	Trishin E.S., Berdichevskaya E.M., Trishin A.S., Golubeva A.A. Chronotopobiological properties of athletes of individual situational sports in furtherance of lateralization of hemispheres.....	114
Grand PhD in Pedagogy, professor DVORKIN L.S. (Krasnodar)	Shuvalova N.V., Drandrov G.L., Lammert A.G., Lezhenina S.V., Ilyin M.V., Bubnova L.E., Moskovskaya O.I. Sudden cardiac arrest in athletes.....	121
Grand PhD in Pedagogy, professor ZHILINSKY L.V. (Latvia)	Shchedrina Yu. A., Golubev D. V. Minimization of vegetative regulation of heart rate characteristics in the evaluation of the functional status of young professional football players.....	130
Grand PhD in Pedagogy, professor ZUBAREV Yu.A. (Volgograd)		
Grand PhD in Pedagogy, professor KUDINOV A.A. (Volgograd)		
Grand PhD in Pedagogy, associate professor MAXIMOVA S.Yu. (Volgograd)	Matters of adapted physical education	
Grand PhD in Pedagogy, associate professor NAUMENKO Y.V. (Volgograd)	Kozyreva A.V., Tsaturyan L.D., Makina L.R. Development of physical qualities in deprived of hearing children of secondary school age through the use of action games.....	137
Grand PhD in Pedagogy, professor OVCHINNIKOV V.A. (Volgograd)	Maksimova S.Yu. Substantiation of special and developmental capabilities of means and methods of musical and motor activity in adaptive physical education of children with Down syndrome.....	144
Grand PhD in Pedagogy, professor SEIRANOV S.G. (Malakhovka)		
Grand PhD in Pedagogy, professor SERGEYEV N.K. (Volgograd)	Physical education and sport management	
Grand PhD in Pedagogy, professor SERIKOV V.V. (Volgograd)	Belyakova M.Yu. The development of innovative technologies and fitness industry at the present time.....	150
Grand PhD in Pedagogy, professor SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)	Tarasova D.A., Bondarenko M.P., Bekirova M. G., Martyushev A.S. Figure skating sports clubs: problems and development potential.....	159
Grand PhD in Biological Sciences, professor SOLOPOV I.N. (Volgograd)		
PhD in Pedagogic sciences, associate professor FATYANOV I.A. (Volgograd)	Matters of professional education in physical education and sports	
Grand PhD in Pedagogy, associate professor FOMICHENKO T.G. (Moscow)	Anankin D.A., Ovchinnikov V.A., Gross I.L. Expert assessment of the developed tests and standards of general physical fitness of employees of internal affairs agencies of the Russian Federation.....	171
Publishing editor: PhD in Pedagogic sciences, associate professor LALAEVA E.Yu. Phone: (8442) 23-02-74	Harutyunyan T. G., Vlasov V.A., Kudryavtsev M.D., Popova S. N., Ivashko N.V. Educatory potential of physical exercises in the process of water sports activities.....	180
Copy editors: PhD in Pedagogic sciences, associate professor GERASHCHENKO N.V. PhD in Pedagogic sciences, associate professor BORISENKO E. G.	Aulova Yu.V., Naumenko Yu.V. Diagnosis of healthy lifestyles in fifth-graders.....	189
Technical editor: OSIPOVA Y.V.	Yakovlev A. N., Plotnikova E.P., Sturova E.V., Seletskaya T. G., Varnina A.S. Features of students' speed-strength training in high school.....	197
Mailing address: 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd, 400005, Russia Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35	Giving the floor to young researchers	
	Alboshkina I.I. The problem of positive micro-climate formation in temporary teenagers' group.....	204
	Editorial note	
	Instructions for journal articles submission	210

On the cover: the student of 105 group - Klyueva Ulyana and Vitaliya Koroleva - winners of the Russian Cup in synchronized three meter diving (28, Jan – 1, Feb, 2020) Ruza, Moscow region

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

Плотникова Е.П., преподаватель

Стурова Е.В., доцент

Селецкая Т.Г., старший преподаватель

Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток

Варнина А.С., тренер-преподаватель

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток

В статье представлены результаты исследований, которые характеризуют уровень физической активности молодежи, где наблюдается отрицательное отношение к скоростно-силовой подготовке (ССП) лиц женского пола.

В данном контексте необходимо применение широкого спектра физических упражнений на основе инновационного подхода, т.е. систематизация конституциональных признаков и мотивации. В физкультурно-спортивной деятельности, связанной со спортивными играми, могут использоваться «ложные» (обманные) движения, которые позволяют игроку получить преимущество перед соперником в результате применения бесконтактных технических элементов техники, что часто характеризуется как психологическое воздействие и проявление феноменальных способностей игрока. Уровень импровизации связан со свободным игровым стилем мышления в процессе игровой

деятельности и выполнением функции игрового амплуа. Такой подход более настойчиво убеждает нас в том, что традиционные представления о процессе обучения, используемые в настоящее время в педагогике, не полностью удовлетворяют теоретико-методологические потребности физического воспитания.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, студентки, физическая культура, соматотип, интересы.

FEATURES OF STUDENTS' SPEED-STRENGTH TRAINING IN HIGH SCHOOL

Yakovlev A. N., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Polessky State University, Pinsk, Belarus

Plotnikova E.P., Lecturer

Sturova E.V., Associate Professor

Seletskaya T. G., Senior Lecturer

Pacific State Medical University, Vladivostok

Varnina A.S., Trainer-instructor

Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok

The article presents the results of studies that characterize the level of physical activity of young people, where the negative attitude to the women's speed-strength training (SST) is observed.

From this perspective, it is necessary to use a wide range of physical exercises, based on an innovative approach, i.e. systematization of constitutional features and motivation. In physical education and sports activities, related to sports games, "false" (deceiving) movements can be used to allow the player to gain an advantage over the opponent as a result of the use of contactless technical elements of technology, which is often characterized as a psychological impact and manifestation of the player's phenomenal abilities. The level of improvisation is associated with a free playing style of thinking in the process of playing activity and performing the function of a game utility. This approach convinces us more persistently, that the traditional ideas about the learning process currently used in pedagogy do not fully satisfy the theoretical and methodological needs of physical education.

Keywords: speed-strength training, students, physical education, somatotype, interests.

Введение. Сегодня проблема ССП кроется в особенностях совмещения на высоком уровне скоростных и силовых возможностей, которые зависят от комплекса факторов [2], проявляются в зависимости от структуры и условий их выполнения, зависят от наследственности, региональных особенностей, демографии [1, 4, 8, 9].

Ключевые элементы методики физической подготовки в высшей школе пока не определены, имеют место противоположные мнения в соотношениях скоростно-силовых качеств, общей выносливости, общей психомоторной подготовленности [1].

Неоднозначность исследований определяется структурой физической подготовленности студенток, соотношением и величиной физических нагрузок [6].

Цель исследования – выявить эффективные педагогические приемы развития и совершенствования силовых способностей студенток (сокращение амплитуды, приём концентрации воли, непрерывное выполнение упражнений и дозирование физической нагрузки).

Методы исследования – теоретический анализ научно-методической литературы и практики работы ведущих специалистов, метод педагогических контрольных тестов, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В этой связи педагогический процесс можно рассматривать в периоды сентябрь-декабрь и февраль-май как уровень повышенной физической активности, что позволяет педагогический процесс «встроить» в периоды и этапы, применяя «спортизацию» [6, 7, 8, 9].

Уровень интересов студенток вузов в аспекте приоритетного применения средств ССП разнообразен, наряду с традиционными формами наблюдается применение средств избирательного и локального воздействия; веса партнера и небольших отягощений; упражнений, заимствованных из гимнастики и базовых видов спорта физкультурно-спортивной деятельности [1, 3, 10].

Изучались ценностные ориентации студенток в вузах Беларуси (гг. Брест, Витебск, Гомель, Гродно, Могилев) и учебных заведениях высшей школы Приморского края, г. Владивосток (2013-2016 гг.).

Выбор средств силовой подготовки комплексного воздействия: средства ритмической гимнастики (РГ); гидроаэробики (ГАР); круговой тренировки.

Наивысшая мотивационная потребность по всем трем средствам комплексного воздействия обнаружена у студенток городов Витебска и Гродно (РГ; ГАР и КТ). Наименьшими значениями отмечены интересы студенток Гомеля.

В каждом регионе есть виды спорта, которые имеют приоритетное значение в

студенческой среде: легкая атлетика (гг. Гомель, Могилев и Витебск); гимнастика и акробатика (г. Гродно); спортивные и подвижные игры (гг. Брест, Минск); плавание (гг. Гомель, Могилев); кроссовая и лыжная подготовка (гг. Витебск и Могилев).

В теоретико-методологическом аспекте применения спортивных игр как ключевого вида физкультурно-спортивной деятельности следует отметить важность процесса выполнения двигательного действия, который реализуется через алгоритм «ложных» (обманных) движений.

Это механизм проявления инструментальной основы интенсивных методов, которые направлены на формирование двигательной культуры с использованием «биомеханических ловушек» (многократных торможений и разгона отдельных частей тела и многократных полуоборотов вокруг различных воображаемых осей – дидактические способности).

Способность перцептивная – это восприятие собственного «Я» и противника в контексте восприятия психологии своей личности и противника. Процесс их взаимодействия в отдельный момент времени игровой ситуации для выполнения эффективных действий в свою пользу.

Конструктивная способность – это педагогическое воображение, умение иллюзорно представить предполагаемое двигательное действие, при котором противник поверит неординарным действиям, что существенно снизит противодействие и позволит постигать механизм движения для разнообразия индивидуальной спортивной техники и «комбинирования» моторного компонента упражнения.

В этой связи способность к умению регулировать мышечную свободу и внимание позволяет сосредоточить противника на «ложном» замысле, дать ему поверить в него и применить более замаскированные технические варианты двигательных действий для выполнения главной цели в спортивных играх – освобождение пространства для выполнения результативных действий.

Дидактическая систематизация путей преодоления противника:

- создание ложного «технологического коридора» для осуществления движения по реальному «технологическому коридору»;

- комбинации и технические действия в пользу нападающего как режим передвижений и выбор удобного положения тела для эффективного выполнения технического действия.

Следует отметить, что на пути реализации такого совершенного технико-тактического арсенала необходимо добиться высокотехнического стиля с осмысленным,

разнообразным тактическим содержанием и ритмичной организации во времени и пространстве ложных приемов в условиях спортивной деятельности.

Для установления доминанты «позной активности» важно целенаправленное повышение сократительных и окислительных свойств мышц, и сопряженно-последовательное совершенствование функций мышечной и вегетативной систем, и расширение круга познаний о двигательной культуре. Учет биомеханических факторов построения управляющих моментов сил, энергетических характеристик ОЦМТ, с отражением оптимальных траекторий двигательных звеньев тела спортсмена для реализации технического приема или комбинации приемов.

Выводы. Интересы студенток вузов (25-35%) ориентированы на инновационные технологии. Элементы гимнастики в различных регионах составляют 12,4–14,3%.

Средства с использованием веса партнера и небольших отягощений пользуются также популярностью у студенток вузов (9,8–16,5%). Примерно аналогичная ситуация обнаружена и по отношению к средствам гантельной гимнастики (8,9–11,1%). Еще меньшая мотивация у студенток отмечена с использованием гантелей (8,9–11,1%).

Среди всех средств силовой подготовки в приоритете комплексное, избирательное, гармоничное и регионально-локальное воздействие.

Особенности скоростно-силовой подготовки студенток в высшей школе связаны с природой двигательных действий в спортивных играх, где в теоретическом плане следует учитывать фундаментальные представления: индивидуальность и педагогические способности.

Рациональное распределение выполняемой работы для студенток с низким уровнем развития находится в пределах процентного соотношения: выносливость – 25-30% времени, 30-35% – СК; 20-25% – ССК; 10-15% – двигательно-координационные способности и гибкость.

Литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / ред. И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2011. – 287 с.
2. Гизатулин А.А., Лисовол В.В. Основы развития и совершенствования основных физических качеств // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. –Т. 2. – № 2. – С. 22–29.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск, 2013. – 245 с.

4. Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю., Яковлев А.Н. Физкультурно-спортивная деятельность студентов с учётом типа телосложения // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции / ред. В.К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2015. – С. 353–356.
5. Жован Г.Ф., Румба О.Г. О проблеме повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в специальном учебном отделении // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 37–39.
6. Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М. Перспективы развития физического воспитания студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 44–45.
7. Лубышева Л. И., Загревская А.И., Передельский А.А. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
8. Развитие скоростно-силовых качеств в учебном процессе студентов 1-го курса: учебное пособие / сост.: В.В. Захарова, И.В. Данилова, А.Ю. Галныкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2017. – 106 с.
9. Туревский И.М. Структура психомоторики подростков с позиций корреляционного и факторного анализов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 7–12.
10. Эльмурзаев М.А. Введение в теорию физической рекреации. – СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2015. – 249 с.

References

1. Barchukov I.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie / red. I.S. Barchukov. – М.: KNORUS, 2011. – 287 с.
2. Gizatulin A.A., Lisovol V.V. Osnovy` razvitiya i sovershenstvovaniya osnovny`x fizicheskix kachestv // Fizicheskaya kul`tura. Sport. Turizm. Dvigatel`naya rekreaciya. – 2017. –Т. 2. – № 2. – С. 22–29.
3. Gurevich I.A. 1500 uprazhnenij dlya krugovoj trenirovki. – Minsk, 2013. – 245 s.
4. Davy`dov V.Yu., Zhuravskij A.Yu., Yakovlev A.N. Fizkul`turno-sportivnaya deyatel`nost` studentov s uchyotom tipa teloslozheniya // Aktual`ny`e problemy` sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya v uchebny`x zavedeniyax: sbornik nauchny`x sta-tej po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii / red. V. K. Pestis

[i dr.]. – Grodno: GGAU, 2015. – S. 353–356.

5. Zhovan G.F., Rumba O.G. O probleme povыsheniya kvalifikacii prepodavatelej fizicheskoy kul'tury, rabotayushhix v special'nom uchebnom otdelenii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – № 2. – S. 37–39.

6. Lebedinskij V.Yu., Kolokol'cev M.M. Perspektivy razvitiya fizicheskogo vospitaniya studentov neprofil'nyx vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2016. – № 12. – S. 44–45.

7. Luby'sheva L.I., Zagrevskaya A.I., Peredel'skij A.A. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya. – M.: NICz «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. – 200 s.

8. Razvitie skorostno-silovyx kachestv v uchebnom processe studentov 1-go kursa: uchebnoe posobie / sost.: V.V. Zaxarova, I.V. Danilova, A.Yu. Galny'kin. – Ul'yanovsk: UIGTU, 2017. – 106 s.

9. Turevskij I.M. Struktura psixomotoriki podrostkov s pozicij korrelyacionnogo i faktornogo analizov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – № 8. – S. 7–12.

10. E'tmurzaev M.A. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy rekreacii. – SPb.: Izd-vo Politexnicheskogo universiteta, 2015. – 249 s.

Контактная информация: yak-33-c1957@mail.ru