



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ  
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Материалы Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
(10-11 октября 2013 г.)**

**ТОМ I**

Министерство спорта Российской Федерации

Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Иркутской области

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ  
И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»**

*Материалы Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
(10-11 октября 2013 г.)*

**ТОМ I**

г. Иркутск, 2013

**УДК 796.011.3**

**ББК 75.04**

**А 43**

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

А 43 «Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе» материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (10-11 октября 2013 г.). Том I. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2013. – 231 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован специалистам сферы «физическая культура и спорт», участвующим в подготовке спортивного резерва, тренерам детско-юношеских спортивных школ, студентам и преподавателям высшего и среднего профессионального образования, методистам, педагогам общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений, научным работникам, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами подготовки спортивного резерва, физического воспитания и физкультурного образования.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

*Воробьева Е.В.* - д.п.н., доцент, директор Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

*Богданович Н.Г.* - к. псих. н., доцент, зам. директора Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» по НИР

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2013

**УДК 796.011.3**

**ББК 75.04**

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ**

***Е.А. Антонова<sup>1</sup>, Е.П. Врублевский<sup>2</sup>***

*<sup>1</sup>Беларусь, г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины*

*<sup>2</sup> Беларусь, г. Пинск, Полесский государственный университет и Польша, Зеленогурский университет*

В связи с небольшой продолжительностью комбинации в акробатических прыжках на дорожке, важное значение приобретает не максимальная сила, а скорость ее реализации в короткие интервалы времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Исходя из этого, для акробатов-прыгунов большое значение имеют скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении упражнения: при приземлении, отталкивании и других резких движениях, а значит, и определяют уровень подготовки к их выполнению [1, 2, 7, 8].

При подборе упражнений для развития скоростно-силовых способностей

необходимо подбирать те, которые структурно и параметрически схожи с основными обучаемыми акробатическими элементами. В результате чего это будет способствовать не только совершенствованию техники исполнения прыжков, но и развивать качество, без которого изучаемое упражнение не может быть полноценно освоено.

Втягивание в работу скоростно-силового характера следует начинать с многократного выполнения собственно акробатических, гимнастических и прыжковых упражнений, способствующих последовательному развитию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Однако следует отметить, что акробатические и гимнастические упражнения способствуют невысокому уровню развития скоростно-силовых качеств, хотя и повышают точность мышечной координации. Прыжковые упражнения необходимо выполнять с субмаксимальным усилием, с установкой на быстроту отталкивания [1 - 7].

Отдельное внимание следует уделять прыжкам в глубину на одну или обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх, направленные на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Данное упражнение применяется для развития скоростной силы мышц – разгибателей ног, и как базовый навык отталкивания: отскок от упругой опоры после прыжка. Глубина прыжка определяется физической подготовленностью и массой спортсмена и может колебаться от 40 до 100 см.

Широкое распространение к тому же получили разновидности бега в максимальном темпе, а так же бег по разметкам.

При подготовке прыгунов на акробатической дорожке так же стоит уделять внимание упражнениям для рук и туловища, использовать можно различные варианты падений в упор лежа. Или можно применять сгибание – разгибание рук в упоре с отрывом от опоры. Упражнения рекомендуется выполнять непрерывно или с кратковременной паузой, не чаще 1-2 раз в неделю на этапах подготовки [2, 3, 4, 6].

Выделяют несколько основных методов развития скоростно-силовых способностей.

Так «ударный» метод способствует развитию амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп, используя кинематическую энергию падения тела. Метод повторных усилий заключается в следующем: выполнение определенного количества упражнения с использованием предельных отягощений (20-40 % от максимального) с максимальной скоростью и предельным числом повторений в одном подходе, с паузами между подходами.

Игровой метод, где игровые ситуации направлены на необходимость изменять режимы напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты).

При использовании изометрического метода (статического) выполняются кратковременные усилия взрывного характера со стремлением к максимально быстрому развитию мышечного напряжения до 80-90 % максимального уровня. Напряжение мышц должно сменяться возможно более полным их расслаблением.

Метод сопряженного воздействия заключается в совместном развитии физических качеств, за счет подбора упражнений схожих с основным путем его варьирования, расчленения на части, применения различных отягощений и т.п. [2, 3, 5, 6, 8].

Эффект развития скоростно-силовых качеств зависит не только от применяемых средств и методов, но и от массы отягощения, количества подходов и повторений в каждом подходе, времени интервала отдыха между

подходами [2, 4, 8].

Основным режимом работы при развитии скоростно-силовых способностей является преодолевающий или уступающий. Особый смысл приобретают упражнения в уступающем режиме, так как они позволяют моделировать наиболее высокие ударно-динамические нагрузки [4, 5].

Для совершенствования взрывной силы, необходимой при выполнении прыжков на акробатической дорожке, используют упражнения с незначительными отягощениями или без отягощений. Предпочтение отдается упражнениям с преодолением массы собственного тела, так как объемные силовые нагрузки могут привести к снижению скорости выполнения элементов. Увеличение же скорости происходит лишь через 2-6 недели после прекращения или резкого снижения силовых нагрузок [2, 4, 7].

Темп выполнения упражнения рекомендуется предельный или околопредельный (90 % от максимального). При этом важно помнить, что главное - это скорость проявления силовых возможностей, а не принцип «чем больше, тем лучше». Так же можно упражнения скоростно-силового характера выполнять в неравномерном ритме: подготовительные движения до приложения основного усилия - несколько замедленно (сгибание рук), а основное движение, связанное с приложением максимального усилия - с предельной скоростью (разгибание рук) [2, 4, 6].

Продолжительность выполнения отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления, а также зависит от возраста, пола и подготовленности спортсменов.

Продолжительность пауз отдыха между упражнениями должна обеспечивать полное восстановление работоспособности. Если паузы непродолжительны, то отдых обычно носит пассивный характер, иногда дополняется самомассажем мышц. При продолжительных паузах используют активный отдых малой интенсивности, что способствует ускорению процессов восстановления, позволяет обеспечить оптимальные условия для выполнения последующего упражнения [2, 6].

Упражнения для развития скоростной силы рекомендуется применять в первой половине основной части после изучения нового материала или перед закреплением и совершенствованием старого материала. Скоростно-силовые упражнения необходимо выполнять до упражнений статического и жимового характера, но после упражнений, направленных на развитие быстроты, так же им может предшествовать силовая работа, на малых скоростях и амплитудах.

Если число занятий составляет 2-4 раза в неделю, целесообразно включать скоростно-силовые упражнения различного рода в каждое занятие по 15-20 минут. Если тренировки проводятся каждый день, то одно из занятий недельного цикла целесообразно посвящать развитию физических качеств [2, 5].

При распределении в годичном цикле можно придерживаться нескольких вариантов:

- 1) равномерно рассредоточенный;
- 2) концентрированный. Здесь длительность поддержания достигнутого уровня скоростно-силовых способностей прямо зависит от продолжительности периода концентрированной подготовки, из чего следует, что целесообразно две концентрированные скоростно-силовые подготовки продолжительностью 12 недель (сохранение достигнутого уровня может составлять 14 недель) и 8 недель (10 недель сохранения) [7].

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и применяемых в нем специальных средств и методических приемов для развития скоростно-силовых способностей в практике спорта используют ряд двигательных тес-

тов, надежность и информативность которых была доказана в ходе многолетних исследований.

Наиболее точным отражением уровня развития скоростно-силовых способностей являются результаты в различных прыжках. В сложнокординационных видах спорта часто используют прыжок вверх с места со взмахом рук или безвзмаха руками и прыжок в длину с места [5, 6, 7].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов на/Д. : Феникс, 2009. – 314 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн. : Нар.асвета, 1978. – 88 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общ.ред. А.В. Карасева. – М. :Лептос, 1991. – 368 с.
4. Миронов, В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В.М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М. , 2009. – 112 с.
6. Платонов, В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.П. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Физическая подготовка акробатов-прыгунов : учебное пособие для студентов специализирующихся по акробатике и гимнастике / Б.А. Бураков. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 36 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАПРАВЛЕНИЕ I.

### НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

<i>Абуздина А.А.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СПОРТИВНОМУ ОТБОРУ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	3
<i>Аксенов М.О.</i> ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППОЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ЭНЕРГИЯ БАЙКАЛА»	8
<i>Антонова Е.А., Врублевский Е.П.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ	10
<i>Апайчев А.В., Криворученко Е.В., Самоленко Т.В.</i> НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	13
<i>Афанасьева Н.В., Садовникова А.М.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ И ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА И ССУЗА В Г.ИРКУТСКЕ	16
<i>Бархунев А.В., Аксенов М.О.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	18
<i>Белобородов В.В., Садовникова А.М., Белобородова О.В.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИИ ЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ	20
<i>Белявцев А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ДЗЮДО	22
<i>Болтовский А.Ю.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	26
<i>Бомин В.А., Ракоца А.И., Трегуб А.И.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	29
<i>Васильев С.А., Романов Е.А.</i> НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОС- СИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	30
<i>Гаськов А.В., Фаткин А.В., Жамьянов Б.В.</i> МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ-ЮНОШЕЙ	34
<i>Горбунов В.А.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИФИКИ ТРЕНИРОВО- ВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ	38
<i>Демиденко О.И.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛЕВОЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗ- ДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2009-2020 гг.	40
<i>Колмакова О.Ю., Гаськов А.В., Кирилин О.А.</i> СПОРТИВНЫЙ ОТБОР С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ	45
<i>Коляда А.В., Гришин А.А.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА УДАРА НОГОЙ «ФРОНТ-КИК» В КИКБОКСИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ	49
<i>Комарова А.В., Гулгенов Ц.Б.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, С УЧЕТОМ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА	54
<i>Кривенков М.Ю., Якимов К.В.</i> К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ЗАЩИТЕ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБО- ЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ	58



<i>Лалаева Г.С., Дьякова Е.Ю.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ Ю.В. ВЕРХОШАНСКОГО И РАЗРАБОТАННОЙ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ	60
<i>Лисанов П.В.</i> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	63
<i>Масюков А.Э.</i> ВОССТАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПУТЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	64
<i>Масюков А.Э.</i> ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРА В КАРАТЭ	66
<i>Минаков М.В., Садовникова А.М.</i> ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	69
<i>Намаканов Б.А., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА	72
<i>Попов С.Е., Бурлакова И.С., Лоскутова А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ЕЁ ПЕРИОДИЗАЦИЯ У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	73
<i>Попова А.М.</i> ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	76
<i>Прокофьева В.Н.</i> ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОБЪЕМЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ОРГАНИЗМА	81
<i>Рудницкий П.В., Гаськова Н.П.</i> АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	85
<i>Рютина А.А., Колесникова О.С.</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-14 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	86
<i>Рютина А.А., Колесникова О.С.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СТАРТА У КОНЬКОБЕЖЦЕВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	89
<i>Сивохов В.Л., Иванова О.А., Будагаев Д.С.</i> АНАЛИЗ ВАРИАбельНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА С СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ	91
<i>Сигаев Д.А., Якимов К. В.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15 – 16 ЛЕТ	94
<i>Троценко Р.Ю., Суворова Н.Н.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ПОМОЩЬЮ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА СЕРИИ «POLAR»	96
<i>Хомяков Г.К., Лебединский В.Ю., Чемезов А.И., Утяшева И.М., Хомяков К.Г., Чирков В.А.</i> ЭЛЕМЕНТЫ ИННОВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ	98
<i>Хомяков Г.К., Галимов Г.Я., Утяшева И.М., Лыженкова Р.С., Кишкин А.Н.</i> СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ	100
<i>Хорунжий А.Н., Николаев А.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИИ	105
<i>Хотенцева Е. В., Шпичка Т. А.</i> АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	106
<i>Целикова Т.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПРОЯВИВШИХ ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ	111
<i>Цуккер Л.Г., Лебединский В.Ю., Мишин А.М.</i> К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПОРАЖЕНИЯ В БОКСЕРСКОМ ПОЕДИНКЕ	113
<i>Чирков В.А., Шохирев В.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ БРОСКЕ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	115

<i>Шангин В.А., Иванова Н.Н.</i> РАЗВИТИЕ ЕДИНОБОРСТВ В Г. ИРКУТСКЕ	117
--	-----

**НАПРАВЛЕНИЕ II.  
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

<i>Амбарцумян Р.А., Ковальчук У.Н., Колокольцев М.М.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПРИ БАЙКАЛЬЯ	119
<i>Аюшеев В.В.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	121
<i>Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Я.</i> ОПЕРЕЖАЮЩИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	124
<i>Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Я.</i> СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	128
<i>Гришин А.А., Коляда А.В.</i> БИОПЕДАГОГИКА В ЕДИНОБОРСТВАХ, МУЗЫКА С ВЫСОКОЙ ЧАСТОТОЙ УДАРОВ КАК СТИМУЛЯТОР МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНА	130
<i>Добрецкая О.В.</i> СТЕП-АЭРОБИКА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ	134
<i>Домнич Ю.Д., Гайсина Т.Г., Бабкина Ю.Г.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ЮНОСТЬ» ГОРОДА ШЕЛЕХОВА)	137
<i>Дулова О.В.</i> СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ИННОВАЦИОННОЙ СРЕДЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	140
<i>Зорин А.А.</i> ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ «ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА (КОЛЛЕДЖА) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА»	142
<i>Кабанов А.Е.</i> ТЕХНОЛОГИИ БИЗНЕС-ПЛАНИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	146
<i>Калашникова Р.В.</i> КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД К СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	149
<i>Колгина Е.В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	152
<i>Кудрявцев М. Д., Дерешева С.В., Арутюнян Т. Г., Галимов Г. Я., Стрельников В. А.,</i> ТЕХНОЛОГИЯ МОНИТОРИНГА САМООЦЕНКИ СТУДЕНТАМИ УРОВНЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	158
<i>Кузнецов В.И.</i> СПЕЦИАЛИСТ НОВОЙ ФОРМАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ВЛАДЕЮЩИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИЕЙ	161
<i>Лавренова А.Г.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ	163
<i>Латышко Н.Г.</i> САМОАНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ АТТЕСТАЦИОННОЙ СЕССИИ	165