

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы
IV международной научно-практической конференции

24 сентября 2020 года

Грозный
2020

УДК 796.011.2

ББК 75.1

А 43

Редакционная коллегия:

Элипханов Салман Байсултанович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики преподавания физической культуры Чеченского государственного педагогического университета.

Алиева Мадина Алхазуровна, старший преподаватель кафедры теории и методики преподавания физической культуры Чеченского государственного педагогического университета.

А 43 Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции (г. Грозный, 24 сентября 2020 г.). – Грозный: изд-во ЧГПУ, 2020. – 405 с.

ISBN 978-5-91692-768-9

В основу создания сборника материалов конференции легли доклады, рассматривающие наиболее актуальные проблемы современных технологий совершенствования системы физкультурного образования, инновационные подходы к подготовке специалистов, методологические и психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности, нравственного, патриотического воспитания, социализации молодежи, развития туризма, межкультурных и межэтнических коммуникаций, уделяющие внимание факторам, обеспечивающим высокое качество и продолжительность жизни.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-91692-768-9



9 785916 927689

УДК 796.011.2

ББК 75.1

© Чеченский государственный педагогический университет, 2020

НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

*Колесникова Наталья Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Яковлев Алексей Анатольевич,
студент, Полесский государственный университет,
г. Пинск, Беларусь*

Аннотация. Системный анализ учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике для групп начальной подготовки в условиях функционирования спортивных школ показал, что развитие физических качеств, главным образом, зависит от темпа движений, энергозатрат и уровня скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции и методика её развития в группах начальной подготовки (9-10 лет) занимают ключевое место в теоретико-методологическом обосновании и практической деятельности, связанной со спортивным отбором.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, подготовительный период, группы начальной подготовки, методика, план тренировки, легкая атлетика.

DIRECTION OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF YOUNG ATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

*Kolesnikova Natalia Nikolaevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Yakovlev Alexey Anatolyevich,
student, Polessky State University, Pinsk, Belarus*

Annotation. A systematic analysis of the training process in athletics for elementary training groups in the conditions of functioning of sports schools showed that the development of physical qualities mainly depends on the pace of movement, energy consumption and the level of speed-strength abilities. The speed of reaction and the methodology for its development in primary training groups (9-10 years) occupy a key place in the theoretical and methodological substantiation and practical activities related to sports selection.

Keywords: speed-strength abilities, preparatory period, initial training groups, methodology, training plan, athletics.

Введение. На начальных этапах подготовки в лёгкой атлетике предъявляются высокие требования к точности и скорости реагирования на условия той или иной созданной ситуации или действия юных спортсменов [1, 2, 8, 10]. Однако эффективная методика развития быстроты реакции в лёгкой атлетике, особенно на начальном этапе подготовки у юных спортсменов, представлена недостаточно, что сказывается на результат выработки совмещённого действия, т.к. наблюдается связь быстроты реакции и мышечного воздействия, за счёт работы нервно-мышечного аппарата. В легкой атлетике применяются методы развития скоростных способностей [3, 5, 6, 7]: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, чтобы одновременно с развитием силы определённых мышц, выполнялись упражнения с высокой скоростью. Особую значимость имеют взрывная сила и быстрая сила, которые определяют уровень развития скоростно-силовых способностей.

В беге на короткие дистанции, в прыжках в длину и высоту могут быть применены следующие упражнения для развития взрывной силы [1, 7, 10, 11]: прыжки в яму с места, прыжки в яму толчком одной с приземлением на две, прыжки в яму с колодок. Применяются запрыгивания на возвышенность на две ноги, на одну ногу; прыжки с колодки, выбегания из неудобных положений – быстрое включение.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в структурных единицах годичного цикла [3, 6].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде.

Методы: анализ литературы; обобщение тренерского опыта; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Исследование проводилось с января 2019 года по май 2020 на базе «ДЮСШОР города Пинск. В обследовании было

задействовано 30 легкоатлетов 9-10 лет группы начальной подготовки 2 года обучения. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [4].

Результаты исследований и их обсуждение. Контрольная группа (КГ) выполняла работу по развитию скоростно-силовых способностей под контролем тренера, которая включала упражнения, представленные в специальной литературе или из передового опыта тренеров: различные прыжки с последующим пробеганием, упражнения на развитие силы мышц ног с последующей беговой составляющей, игровые и соревновательные упражнения, действующие скорость и силу и т.д. В экспериментальной группе (ЭГ) методика была составлена на 6 месяцев работы по 1-2 раза в неделю в зависимости от периода подготовки. Методика тренировки на примере одного мезоцикла спортивной подготовки легкоатлетов 9-10 лет в ЭГ представлена в таблице.

Таблица 1

Пример тренировочного мезоцикла для легкоатлетов экспериментальной группы

| Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |
|--|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | |
| Вторник – Выходной | | | |
| Развивать част.бег. шага с внешн. сопротивлением | Бег на месте на мягкой опоре по матам | (30с+30м) Кол-во серий – 5 | Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Также они должны среагировать на переключение действия и выполнить задание. Упражнения носит повторный характер |
| Беговая работа: 3-4*250м | | | |
| Суббота – Выходной | | | |
| Воскресенье – Выходной | | | |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | |
| Понедельник – Скоростно-силовая подготовка | | | |
| Основноевнимание занимающихся на определённую | Подвиж. игра «Услышь меня» | 20 – 22 мин | Занимающиеся выбирают водящего, этому человеку завязывают глаза и он за руку держит тренера/помощника тренера. После этого тренер выбирает способ передвижения занимающихся: 1)бег; 2)ходьба; 3)прыжки на двух ногах; 4)прыжки на одной ноге; 5)прыжки колени к груди; 6)бег одним боком; |

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
| команду и среагировать на неё | | | 7)подскоки. Способ передвижения охватывает всех занимающихся. Далее водящему даётся минута, где начинается сама игра. Задача среагировать и как можно больше людей запятнать. Кто больше выполнит, тот выиграл |
| Повысить реагирование нервно-мышечного аппарата на смену действий в условиях соревновательного метода | Встречная эстафета | 4*3 раза 25-30 мин | Занимающиеся делятся пополам и в получившихся группах ещё пополам, в одной команде занимающиеся встают друг напротив друга. Тренер обозначает место старта и финиша. Если количество занимающихся нечётно – более сильный участник выполняет бег 2 раза. Задача занимающихся быстро реагировать на смену двигательного действия: бег, прыжки, ходьба в упоре лёжа, ходьба спиной вперёд в полуприседе и т.д., но тем не менее привести свою команду к выигрышу. Спустя 3 раза, эстафета останавливается, вводятся условия по оказанию сопротивления (мяч в руки, ленточный эспандер на бёдра, манжеты). Так эстафета может меняться по 3 раза каждый раз. Дистанция для пробегания – 20м |
| Вторник – Выходной | | | |
| Среда – Скоростная подготовка (Выполнение упражнений на частоту, бег в упоре, бег по фишкам, бег по координационной лестнице) | | | |
| Четверг – Выходной | | | |
| Пятница – Скоростно-силовая подготовка | | | |
| Развивать взрывную силу мышц ног | Двойные и тройные прыжки в яму с песком | 5 раз + 2* 10 раз | Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер |
| Вспомнить технику прыжков в длину с 3 беговых шагов | | | |
| Развивать силу мышц ног, также быстроту выпуска снаряда | Прыжки с небольшой возвышенности вперёд с набивным мячом (1- | 10-15 раз | Стоя на невысокой возвышенности (40см), по одному занимающиеся выполняют задание, при этом важно выполнять движение именно, начиная с нижних конечностей. Следует контролировать, чтобы вес был небольшим и также, чтобы не происходило наклона к не согнутым в коленном суставе ногам. Также не следует бежать вперёд мяча и создавать травмоопасную ситуацию. Обрато занимающиеся |

| | | | |
|---|---|----------------------------------|---|
| | 2 кг) | | возвращаются лёгкой трусцой |
| Вспомнить технику бега с колодки | | | |
| Суббота – Выходной | | | |
| Воскресенье – Выходной | | | |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ | | | |
| Понедельник – Техническая подготовка (Повтор техники прыжков в длину: прыжки с места, прыжки с трёх шагов, прыжки с 5 шагов, прыжки с разбега -12 беговых шагов) | | | |
| Вторник – Выходной | | | |
| Среда – Скоростно-силовая подготовка | | | |
| Развивать мыш. силу и быстроту движений | Подскоки через малые бар.+бег по фишк.+прыжки «в шаге» + запр. на гимн. мат | 15м+15м+15м * 5 | Упражнения следует выполнять друг за другом, когда один закончит первую прямую. Следует мышечно проталкивать себя вперёд, быстро переключаясь с одного упражнения на другое. Упражнение носит повторный характер. Подскоки выполнять на учащение, бег через фишки также на учащение, прыжки «в шаге» с набиранием скорости и переводением её в вертикальную для возможности запрыгнуть на возвышенность |
| Развивать поступат. силу движения и скор. реагир. на звук | Бег в упоре о партнёра с быстр. ускор. по зв. сигн. | 5 раз * 20м | Давить следует на плечи партнёру, давление не должно смещать товарища с хода движения. Лучше расставлять детей в пары по наименьшей общительности, чтобы не возникло разорганизованности. По команде тренера – свисток, тот, кто давит, отпрыгивает в сторону, тот, кто выполняет задание, совершает ускорение |
| Свободный бег по 200м*3 | | | |
| Четверг – Выходной | | | |
| Пятница – Техническая работа (спринтерский бег, повторение прыжков высоты) | | | |
| Суббота – Выходной | | | |
| Воскресенье – Выходной | | | |
| ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ | | | |
| Понедельник – Скоростно-силовая подготовка | | | |
| Развивать частоту бегового шага с внешним сопротивлением | Бег на месте на мягкой опоре + бег по матам | (30сек+30 м) Кол-во серий - 5 | Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Упражнения носит повторный характер |
| Развивать взрывную силу | Двойные и тройные | 5 раз + 2* 10 раз | Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все |

| | | | |
|---|-----------------------|--|---|
| мышц ног | прыжки в яму с песком | | занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер |
| Повторение прыжков в высоту с 5 беговых шагов | | | |
| Вторник – Выходной | | | |
| Среда – Техническая подготовка (прыжки в длину и высоту с 12 шагов разбега) | | | |
| Четверг - Выходной | | | |
| Пятница – Техническая подготовка (спринтерский бег на 30м и 60м) – короткая тренировка | | | |
| Суббота – Выходной | | | |
| Воскресенье – Соревнования в детской спортивной школе «День многоборца (троеборье)»: прыжок в длину, прыжок в высоту и бег на 30м | | | |
| ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ | | | |
| Понедельник – Техническая подготовка (Корректировка наиболее неудачно выполненного вида – прыжок в высоту) | | | |
| Вторник – Выходной | | | |
| Среда – Скоростная подготовка (Частый бег, семенящий бег, бег в парах, бег в парах по фишкам на учащение) | | | |
| Четверг – Выходной | | | |

Выводы. В экспериментальной группе улучшилась функциональная подвижность нервной и мышечной систем, благодаря чему стало происходить быстрое включение мышц в работу и быстрая смена их сокращения и расслабления. Благодаря развитию скоростно-силовых способностей увеличился уровень сенсомоторных реакций, т.е. резкое переключение деятельности. Последнее оказало положительное влияние на кондиции легкоатлетов 9-10 лет - повысило уровень развития возбуждательных процессов и развитие скоростно-силовых качеств.

Таким образом, эффективность методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде повысится, если будет увеличен удельный вес упражнений, направленных на повышение частоты движений, развитие «стартовой», «взрывной» силы и быстроты двигательной реакции.

Список литературы

1. Анпилогов, И.Е., Врублевский, Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 72.

2. Врублевский, Е.П. Управление тренировочным процессом спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2–5.
3. Врублевский, Е.П., Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: учебное пособие. М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
4. Врублевский, Е.П., Лихачев, О.Е., Врублевская, Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита. М.: Физкультура и спорт, 2006. 228 с.
5. Гусинец, Е.В., Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 5 (87). С. 30-34.
6. Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 3 (49). С. 39-43.
7. Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П., Мирзоев, О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. 170 с.
8. Мирзоев, О.М., Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.
9. Яковлев, А.Н. Характеристика физического развития школьников 12–15 лет средней полосы России // Известия Сочинского государственного университета: научный журнал. 2014. № 3 (31). С. 275-278.
10. Яковлев, А.Н., Масловский, Е.А. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014. № 4 (110). С. 203-209.
11. Vrublevskiy, E.P., Khorshid, A.Kh., Albarkaii, D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture // 2019. №4. p.3-5.

References

1. Anpilogov, I.E., Vrublevskiy, E.P. Methods of special speed and strength training of young sprinters based on the use of means of local selective influence // Theory and practice of physical culture. 2011. no. 4. P. 72.
2. Vrublevskiy, E.P. Managing the training process of athletes in high-speed and power types of athletics // Theory and practice of physical culture. 2003. No. 6. pp. 2-5.
3. Vrublevskiy, E.P., Mirzoev, O.M. Theoretical and methodological foundations of individualization of the training process of athletes: training manual. M.: RSUFC, 2006. - 100 p.
4. Vrublevskiy, E.P., Likhachev, O.E., Vrublevskaya, L.G. Final qualification work. Preparation, Registration, Protection. M.: Physical Culture and sport,

2006. 228 p.

5. Gusinets, E.V., Kostyuchenko, V.F., Vrublevskiy, E.P. Control of the training process of qualified short-distance runners based on myometric indicators of the muscular system // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. 2012. no. 5 (87). Pp. 30-34.
6. Kostyuchenko, V.F., Vrublevskiy, E.P. Features of individual training activities of highly qualified athletes in the annual training cycle // Scientific notes of the p. F. Lesgaft University. 2009. No. 3 (49). Pp. 39-43.
7. Maslakov, V.M., Vrublevskiy, E.P., Mirzoev, O.M. Relay race: history, training techniques, training: monograph. Moscow: Olimpiya, 2009. 170 p.
8. Mirzoev, O.M., Maslakov, V.M., Vrublevskiy, E.P. Scientific and methodological bases of formation of special training of athletes. Sprint and barrier running, Moscow: RSUFKSIT, 2007, 352 p.
9. Yakovlev, A.N. Characteristics of physical development of schoolchildren aged 12-15 years in the middle zone of Russia // Proceedings of the Sochi State University: a scientific journal. 2014. No. 3 (31). pp. 275-278.
10. Yakovlev, A.N., Maslovsky, E.A. Normalization of training loads of power orientation in physical education classes with consideration of somatotype // Scientific notes of the Lesgaft University: scientific and theoretical journal. 2014. No. 4 (110). Pp. 203-209.
11. Vrublevskiy, E.P., Khorshid, A.Kh., Albarkaii, D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture // 2019. №4. p.3-5.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| <i>Абубакарова Н.А.</i> Легкая атлетика как один из видов спорта | 8 |
| <i>Абубакарова Т.Т.</i> Теоретические основы управления трудовыми ресурсами учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта | 16 |
| <i>Акбулатова Л.А., Ибракова Д.С.</i> История развития физической культуры в России | 22 |
| <i>Алоин А.В.</i> Особенности использования технологических карт в педагогической практике физического воспитания детей с РАС средствами адаптивной физической культуры в условиях пандемии | 29 |
| <i>Алиева М.А., Исаева М.И.</i> Адаптивная физическая культура как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями | 35 |
| <i>Андрианов М.В., Швец Г.В., Читайкина Н.Б.</i> Совершенствование программы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов технического профиля | 42 |
| <i>Андрианова Н.В., Васильева О.Б., Андреева Г.Н.</i> Мотивы занятий физической культурой и спортом студентов – строителей | 48 |
| <i>Аслаханов С-А.М.</i> Основные направления оптимизации деятельности факультета физической культуры и спорта Чеченского государственного педагогического университета | 53 |
| <i>Аслаханов С-А.М.</i> Ценностная ориентация в системе физического воспитания личности (обзор научной литературы) | 64 |
| <i>Ахмедов А.О., Умаров А.А-К.</i> Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания школьников | 74 |
| <i>Ахмедов Б.С.</i> Методические рекомендации обучения спортивным играм (из опыта работы) | 79 |
| <i>Ахьядов Р.С., Цуцугова Д.Б., Хаджиев А.В.</i> Туризм как фактор устойчивого развития территорий | 84 |
| <i>Байтураев Т.Д.</i> Роль беседы в учебно-воспитательном процессе физической культуры и спорта | 93 |

| | |
|--|-----|
| <i>Басханов С.Г.</i> К вопросу об особенностях совершенствования точности двигательных действий у обучающихся 11-12 лет | 97 |
| <i>Басханов С.Г.</i> Некоторые аспекты определения прочности двигательных навыков в спортивной гимнастике | 101 |
| <i>Батукаев А.А.</i> Медико-биологические основы для повышения и развития плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности | 104 |
| <i>Батукаев А.А.</i> Физическая культура и спорт – их роль в социальном становлении студентов | 110 |
| <i>Бахова Е.С., Уджуху И.А.</i> Социально-психологические аспекты физической культуры | 116 |
| <i>Болтаева Л.Ш., Джамурзаева Х.З.</i> Феномен лидерства в современном мире. Роль школы в процессе формирования лидерства | 123 |
| <i>Боровая В.А.</i> Использование специальных упражнений для повышения технической подготовленности метательниц копья | 127 |
| <i>Врублевский Е.П., Лашкевич С.В.</i> Оценка уровня физической подготовленности футболистов различного уровня мастерства | 133 |
| <i>Врублевский Е.П., Примаченко П.В.</i> Направленность скоростно-силовой подготовки метателей копья | 137 |
| <i>Газиева М.З., Мацуева Х.К.</i> Нравственное сознание и поведение детей дошкольного возраста с задержкой психического развития | 142 |
| <i>Газиева М.З., Пакаева С.А.</i> Социализация детей с задержкой психического развития в среде нормально развивающихся сверстников | 149 |
| <i>Гайсумова Л.Д.</i> Важность интернета в сфере туризма | 156 |
| <i>Гайсумова Л.Д.</i> Значение рекреационного и спортивно-оздоровительного туризма для оздоровления молодежи | 161 |
| <i>Горовой В.А., Митусова Е.Д.</i> Спортивные игры как средство физической рекреации | 169 |
| <i>Двойникова Е.С., Стороженко Ю.П.</i> Развитие физической культуры и спорта: исторические аспекты | 174 |

| | |
|--|-----|
| <i>Дунаев К.Ш., Калашиникова Л.Д.</i> Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа повышения двигательной активности подростков | 178 |
| <i>Дунаев К.Ш.</i> Физическая подготовленность школьников как необходимое условие эффективности физического воспитания | 183 |
| <i>Дунаев М.К., Дудаева Х.Ш.</i> Развитие физических качеств и способностей как единый процесс | 190 |
| <i>Дунаев М.К.</i> Проблемы физического воспитания подрастающего поколения в современных условиях | 194 |
| <i>Закиров Р.М.</i> Исторические моменты развития дзюдо в Пермском крае | 199 |
| <i>Изиева П.И.</i> Медико-биологические аспекты использования возможностей физической культуры и спорта в процессе формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста | 204 |
| <i>Ильютин А.В., Зубовский Д.К.</i> Напряжение регуляторных механизмов у спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса | 208 |
| <i>Инояттов Б.Б.</i> Значение профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников особого назначения МВД Республики Узбекистан | 214 |
| <i>Касьяненко А.Н., Костырина А.В.</i> Плавание как средство оздоровления | 218 |
| <i>Ключкина Г.О., Курочкина А.А.</i> Роль двигательной активности в режиме дня студента | 224 |
| <i>Колесникова Н.Н., Яковлев А.А.</i> Направленность развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки | 229 |
| <i>Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б.</i> Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам | 236 |
| <i>Малышев А.И., Якимова Е.В.</i> Знания в структуре содержания образования по предмету «Физическая культура» | 241 |
| <i>Матаева Р.З., Ахъядов Р.С.</i> Эко-органический туризм как | |

| | |
|---|-----|
| элемент устойчивого развития территорий | 246 |
| <i>Митусов В.В., Погодина О.А.</i> Реализация муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области | 253 |
| <i>Мохаммед Валид Хасан Хебах, Исаев Л.А.</i> Развитие спорта в Республике Йемен: характеристика, проблемы и тенденции | 259 |
| <i>Мухаджиева Т.А.</i> Значимые психолого-педагогические характеристики достижения успеха в спорте | 264 |
| <i>Мухаджиева Т.А.</i> Качественные составляющие совместной деятельности тренера и спортсмена в учебно-тренировочном процессе | 269 |
| <i>Оказова З.П., Сулумханова Х.Л.</i> Особенности использования педагогического потенциала образовательного туризма | 275 |
| <i>Оказова З.П., Болтукаев А.Ш., Тенсуркаева З.В., Дзагурова Ф.О.</i> Образовательный туризм как способ повышения эффективности образовательного процесса | 280 |
| <i>Омархаджиева Ф.С.</i> Влияние физических упражнений и спорта на растущий организм | 286 |
| <i>Османов Р.О., Османов О.Р.</i> Влияние климатогеографических условий и физической нагрузки на коррекцию здоровья детей школьного возраста города Махачкала | 294 |
| <i>Османов Р.О., Османов О.Р., Алибеков О.А.</i> Влияние подвижных игр – баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики на морфофункциональное развитие в разных школах Республики Дагестан | 300 |
| <i>Свечкарёв В.Г.</i> Становая тяга – основы безопасной техники | 304 |
| <i>Свечкарёв В.Г.</i> Упражнения с кувалдой – техника выполнения .. | 313 |
| <i>Севдалев С.В., Климович Т.М., Саламонов Е.П.</i> Общефизическая подготовка высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле, в годичном цикле | 319 |
| <i>Скидан А.А.</i> Методика групповых занятий шейпингом с женщинами первого периода зрелого возраста | 326 |
| <i>Тимофеева Е.А.</i> Калистеника – система физического воспитания в домашних условиях | 333 |

| | |
|---|-----|
| <i>Турпулханова З.А-В., Мухаджиева Т.А.</i> Физическое воспитание детей дошкольного возраста | 340 |
| <i>Хажмухамбетова Ш.Ж.</i> Отношение школьников к регламентированным занятиям физическим воспитанием в общеобразовательной школе | 344 |
| <i>Чайковская О.О., Мифтахов Р.Ф., Митусова Е.Д.</i> Тест Movement efficiency системы Fusionetics™ для профилактики травм опорно-двигательного аппарата у теннисистов | 351 |
| <i>Шиян В.В.</i> Научно-исследовательская работа молодых ученых в системе инновационного совершенствования физкультурного образования | 360 |
| <i>Элипханов М.У., Басиев Д.В.</i> Значение внутреннего туризма для развития региональной экономики | 365 |
| <i>Элипханов М.У., Басиев Д.В.</i> Функционирование туризма в современной экономике | 370 |
| <i>Элипханов С.Б., Дзедоева Ф.М.</i> Система внедрения и реализации комплекса ГТО в практику работы образовательной организации | 376 |
| <i>Элипханов С.Б., Кайсаров М.Т.</i> Причины возникновения травм и их профилактика при занятиях физической культурой и спортом | 382 |
| <i>Эниев М.М., Хамсуев Р.Н.</i> Влияние туризма на экологию горных лесных экосистем Чеченской Республики | 387 |
| <i>Эниев М.М., Хамсуев Р.Н.</i> Развитие сельского туризма в Чеченской Республике | 395 |