

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(онлайн-формат)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»,
посвященной 60-летию образования ВГАФК
(21-22 октября 2020 г.)**



Волгоград, 2020

УДК 796.071
ББК 75.1л0
Ф 48

Редакционная коллегия:
В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

Ф 48 **Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Том 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – 370 с.**

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологи, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.

УДК 796.071
ББК 75.1л0
© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2020
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020

МЕТОДИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-10 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Колесникова Н.Н., к.п.н, доцент, natalia-iul1@yandex.ru,
Яковлев А.А., студент, Yak-33-c1957@mail.ru,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь, Пинск*

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. Представлена методика развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде, в которой увеличен удельный вес упражнений, направленных на повышение частоты движений, развитие «стартовой», «взрывной» силы и быстроты двигательной реакции. Использование разработанной методики в экспериментальной группе повысило уровень развития возбудительных процессов и развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов.

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

METHODOLOGICAL ORIENTATION OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES DEVELOPMENT OF 9-10 YEAR OLD YOUNG ATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD

*Kolesnikova N.N., PhD, associate Professor, natalia-iul1@yandex.ru,
Yakovlev A.A., Student, Yak-33-c1957@mail.ru,
Polessky State University,
Republic of Belarus, Pinsk*

A systematic analysis of the training process in athletics for groups of initial training in the conditions of functioning of sports schools has shown that the development of physical qualities

mainly depends on the pace of movement, energy consumption and the level of speed and strength abilities. The speed of reaction and the method of its development in groups of initial training (9-10 years) occupy a key place in the theoretical and methodological justification and practical activities related to sports selection. The article presents a method for developing speed and strength abilities of athletes aged 9-10 years in the preparatory period, in which the specific weight of exercises aimed at increasing the frequency of movements, developing "starting", "explosive" strength and speed of motor reaction is increased. The use of the developed method in the experimental group increased the level of development of excitatory processes and the development of speed and strength abilities of young athletes.

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

Введение. В группах начальной 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, 3, 9, 10]. Однако эффективная методика развития быстроты реакции в лёгкой атлетике, особенно на начальном этапе подготовки у юных спортсменов, представлена недостаточно, что сказывается на результате 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, 8]: 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, 9]: 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 годового цикла [3, 6, 7].

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. 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, задействующие 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 + бег 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			
Основное внимание занимающихся на определённую команду и среагировать на неё	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; 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 реакцию 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, а также быстроту выпуска снаряда	Прыжки с небольшой возвышенности вперёд с набивным мячом (1-2 кг)	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 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 мал. барь. + 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 дв-я и скор. реакир. 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 возникало 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 высоту)			
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 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
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 уровнем развития возбудительных 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.

Библиографический список:

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

2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.

3. Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : учеб. пособие / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

4. Врублевский Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.

5. Гусинец Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30-34.

6. Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.

7. Мирзоев О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег: монография / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФКСИТ, 2007. - 352 с.

8. Федоскина Е.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 10. - С. 16.

9. Яковлев А.Н. Характеристика физического развития школьников 12–15 лет средней полосы России / А.Н. Яковлев // Известия Сочинского государственного университета. - 2014. - № 3 (31). - С. 275-278.

10. 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1 СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	
<i>Антонио Карлос Гомес</i> ФУТБОЛ: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ НАПАДЕНИЯ	9
<i>Апариев Р.Д.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА	10
<i>Апариева Т.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ	13
<i>Апариева Т.Г., Вандышева И.С.</i> ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-СЛАЛОМИСТОВ	17
<i>Ахунова И.Р., Коновалова Л.А.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБМЕНА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	20
<i>Бакулин В.С., Медведев Д.В., Скляр В.М., Аржанов А.А.</i> КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	23
<i>Бевза Т.В., Гусейнов Т.М., Шорец А.С., Тахистов И.В.</i> АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ДЕТЕЙ В СПРИНТЕРСКИХ И ЛЕСНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	28
<i>Беликова Е.В.</i> АНАЛИЗ КОМПЛЕКСА МАРКЕТИНГА ОБЩЕСТВЕННОЙ ОБЩЕРОС- СИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА РОССИИ»	30
<i>Белый К.В.</i> ПРОБЛЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КИОКУСИНКАЙ В УСЛОВИЯХ ПЛОТНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ГРАФИКА	36
<i>Березовская Т.И., Коновалова Л.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	43
<i>Битюцких И.В.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАГРУЗОК В СТРУКТУРЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ К1	49
<i>Большова Е.В.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	55
<i>Бондаренко А.М., Мельничук А.А., Зотин В.В.</i> НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ	61
<i>Бондаренко О.А.</i> ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБ- ЛАСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ	64

<i>Боровая В.А.</i> ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЬНОСТИ КОПЬЯ НА ОСНОВЕ БИОДИНАМИЧЕСКОГО СООТВЕТСТВИЯ	70
<i>Булыгина А.И., Чуб Я.В.</i> РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УРАЛА	73
<i>Вершинин М.А., Воронцов А.Ю.</i> АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ЭНЕРГИИ УДАРА ТХЭКВОНДИСТОВ 15 – 17 ЛЕТ	76
<i>Вишняков К.С.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	81
<i>Вишнякова С.В., Новокщенова О.И.</i> МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ОСНОВЕ СТРУКТУРНОГО СОДЕРЖАНИЯ КОМПОЗИЦИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	84
<i>Вяльцева Е.Д., Сезина А.П., Панкратова А.К.</i> УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКИ	88
<i>Гаврилова Л.Г., Глущенко А.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	93
<i>Гельфанов А.Ю., Перфильева И.В.</i> КОРРУПЦИЯ В ФУТБОЛЕ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НЕЙ	96
<i>Гибадуллин М.Р., Гарифуллин А.И., Дербышев А.Н.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 9-10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА	100
<i>Гирфанова А.И., Коновалова Л.А.</i> РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ПЕРИОДА СТАНОВЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	103
<i>Гирфанова А.И., Тураев В.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ	106
<i>Гладких А.М., Магомедов Р.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЯ С ИЗМЕНЁННОЙ ВРЕМЕННОЙ СТРУКТУРОЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	109
<i>Горячева Н.Л.</i> ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ В РОССИИ	112
<i>Давыденко А. Р., Дегтярева Д.И., Турчина Е.В.</i> ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	116
<i>Давыдова А.Ю., Давыдова Т.Ю., Медведева Е.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	120

<i>Деркачева А.С., Погорелова О.В.</i> ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ С БАРЬЕРАМИ У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ 14-16 ЛЕТ	126
<i>Дробышева С.А., Дивинская А.Е., Рукавишников И.Ю.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	131
<i>Ершов М.Е., Жолобов В.С.</i> ВЛИЯНИЕ ДАТЫ РОЖДЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ НА ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	137
<i>Жарикова М.В., Жариков Е.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ СОБСТВЕННОГО ВЕСА ТЕЛА В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ	141
<i>Жмак Н.Ю., Саркисян И.Ф.</i> НОМО CURSUS. К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНОЙ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ НА МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ	144
<i>Жолобов В.С., Панченко Е.П., Шахназарян Д.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ФУТБОЛЬНЫХ АКАДЕМИЙ ЕВРОПЫ	151
<i>Завершинская И.И., Каверин Е.И., Тоньшева Л.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКА С ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ	154
<i>Захаров А.А., Плотникова Л.П.</i> ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ НАКЛАДОК ДЛЯ ЛАДОНЕЙ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	160
<i>Захаров П.С., Луганская М.В.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА АБИТУРИЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ ПОСТУПАЮЩИХ В СМОЛЕНСКУЮ АКАДЕМИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	163
<i>Захарова Я.Ю., Плотникова Л.П.</i> ОБЗОР МЕТОДОВ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ	169
<i>Золотов В.Н., Золотова Е.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА	172
<i>Зубарев Ю.А., Вакалова Л.Г.</i> К ВОПРОСУ ОБ ЭТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ РЕКЛАМНО-СПОНСОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ СПОРТА	175
<i>Ильченко А.А., Ильченко Н.А.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ШАХМАТЫ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА	179
<i>Карлышев В.М., Подгорная Ю.Н., Пономарёва Е.В.</i> СПЕЦИФИКА ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	182
<i>Кашапов Р.И.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ ГИПОКСИИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ	186
<i>Клешинев В.В.</i> ВОПРОСЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ	191

<i>Климович Т.М., Медведев П.Ю., Севдалев С.В.</i> МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ	197
<i>Колесникова Н.Н., Яковлев А.А.</i> МЕТОДИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-10 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	202
<i>Колчина И.А., Золотова Е.А.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРОГРАММЕ «СМЕШАННЫЙ ДУЭТ» В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	207
<i>Колыбин Г.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-СУММАРНОГО МЕТОДА ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ	213
<i>Кортава Ж.Г.</i> ДИНАМИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ	217
<i>Кузелин В.А., Егоркина С.Б., Брындин В.В., Соловьев А.А.</i> ОЦЕНКА СВЯЗИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА И ЭЛЕКТРОФОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДВИЖНОСТИ КЛЕТОК У СПОРТСМЕНОВ АМЕРИКАНСКОГО ФУТБОЛА	220
<i>Лалаева Е.Ю., Трифонов А.Г., Чопорова Е.В.</i> НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	227
<i>Лашкевич С.В., Шеренда С.В.</i> ПРОЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ МАСТЕРСТВА	230
<i>Лешева Н.С., Шаронова А. В., Бахтина Т.Н.</i> ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	233
<i>Липовка А.Ю.</i> АКВАФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ	238
<i>Лифанов А.Д.</i> ВЛИЯНИЕ РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОК НА ДИНАМИКУ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕ	240
<i>Лоткова Т.Е., Коновалова Л.И.</i> АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИТИЧЕСКОГО ОБЗОРА	244
<i>Люсова О.В.</i> РОЛЬ КАРЬЕРНЫХ СТРАТЕГИЙ В СУБЪЕКТИВНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ	247
<i>Мартин А.А., Литманович А.В.</i> КОНТАКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ИХ ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	252

<i>Мартюшев А.С., Батырь И.Н., Петров Н.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЗНОГО МЕТОДА В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	258
<i>Мишустин В.Н.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ ПОДГОТОВКИ	264
<i>Мищенко Н.Ю.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ	273
<i>Москвичев Ю.Н., Гончаренко Д.И.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА НАУЧНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ПОНЯТИЯ «СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ»	281
<i>Найденова Е.Д., Кайгородцева О.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ СЛОЖНЫХ ВРАЩЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	285
<i>Науменко Ю.В.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	289
<i>Нгуен К.З., Гаврилина А.О., Адилова Ф.Х., Томилов С.В.</i> СОЗДАНИЕ И РАСШИРЕНИЕ СЕТИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	295
<i>Орлан И.В., Ализар Т.А.</i> БЛОЧНО-МОДУЛЬНЫЙ ПОДХОД ОТБОРА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ	298
<i>Пегов В.А.</i> СУЩНОСТЬ СПОРТА В КОНТЕКСТЕ АНГЛО-АМЕРИКАНСКОЙ МЕНТАЛЬНОСТИ	302
<i>Перфильева И.В., Гончаренко Д.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	307
<i>Попова И.Е., Дрожжин Н.В., Новичихин В.А.</i> АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	310
<i>Попова И.Е., Дрожжин Н.В., Новичихин В.А.</i> СЕГМЕНТАРНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	315
<i>Поповская М.Н., Абросимов И.О.</i> КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	321
<i>Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Волкова Е.Ю.</i> ПРОГНОЗИРОВАНИЕ МЫШЕЧНЫХ СПАЗМОВ У ПЛОВЦОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	324

<i>Примаченко П.В., Молчанов В.С.</i> ХАРАКТЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ	327
<i>Примаченко П.В., Молчанов В.С., Врублевский Е.П.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ, ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА, В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ	330
<i>Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	334
<i>Прыткова Е.Г., Сазонова И.М., Киселев К.Е.</i> О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА КРУПНЕЙШИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	340
<i>Сабуркина О.А., Коробков С.М.</i> МЕТОДИКА ОТБОРА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ	344
<i>Сазонова И.М., Богряшов И.В.</i> К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРПУС В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	346
<i>Сазонова И.М., Кандрашина И.В.</i> К ВОПРОСУ О ЗАВИСИМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ОТ РАНГА СОРЕВНОВАНИЙ И СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ ПРЫЖКОВ	352
<i>Свечкарёв В.Г.</i> СТАНОВАЯ ТЯГА – ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ НЕ ЛИФТЁРОВ	356
<i>Сентябрев Н.Н., Горбанева Е.П., Мирошникова С.С., Камчатников А.Г.</i> ЭРГОГЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА. ПОИСК НОВЫХ ПУТЕЙ	361
<i>Сивцева А.А., Саввинова Е.И.</i> ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	365