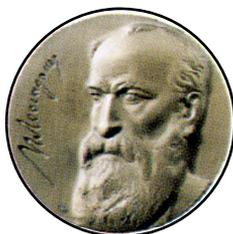


**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 12 (190) – 2020 г.**

Санкт-Петербург
2020

Научно-теоретический журнал
«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 11 (189) – 2020 год.
Журнал основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМК РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ №ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 56573.

Журнал зарегистрирован в БД **Ulrich's Periodicals Directory** (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГБОУ ВО «**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**». DOI: 10.34835

Scientific theory journal
"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 11 (189) – 2020.
The journal was founded in 1944

ISSN_p 1994-4683, ISSN_e 2308-1961. A subscription index 56673.

It has been registered in **DB Ulrich's Periodicals Directory** (<http://www.ulrichsweb.com>).

The founder: **The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg**. DOI: 10.34835

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.п.н., профессор ТАЙМАЗОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.психол.н., профессор АШАНИНА Е.Н. (Россия)

д.п.н., профессор БАКУЛЕВ С.Е. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор БЕЛОВ В.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор БУТОРИН Г.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРБУНОВ Г.Д. (Россия)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРЕЛОВА Г.Г. (Россия)

д.м.н., профессор ДЕМЧЕНКО Е.А. (Россия)

член-корр. РАО, д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Россия)

д.п.н., профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Казахстан)

член-корр. РАН, д.м.н., профессор КОНРАДИ А.О. (Россия)

д.п.н., профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Казахстан)

д.п.н., профессор МОКЕЕВ Г.И. (Россия)

д.психол.н., профессор НЕДБАЕВА С.В. (Россия)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор РЫБНИКОВ В.Ю. (Россия)

д.психол.н., профессор СЕРОВА Л.К. (Россия)

академик РАН, д.м.н., профессор Шляхто Е.В.

д.п.н., профессор ЧИСТЯКОВ В.А. (Россия) – Ответственный редактор
MD, PhD, Professor Van ZWIETEN K.J. (Belgium)

© Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. email: chistiakov52@mail.ru

Электронная версия журнала: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Electronic version of journal: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Номер подписан в печать 2020.12.31

МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ И СТРАТЕГИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА

Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь; Наталия Анатольевна Глушенко, педагог-психолог, Средняя образовательная школа №79, г. Владивосток, Россия; Оксана Владимировна Бартош, доцент, Наталья Анатольевна Фалеева, доцент, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток, Россия; Юлия Николаевна Украинская, старший преподаватель; Ольга Вячеславовна Гащенко, старший преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского

Аннотация

В данной статье авторами рассматриваются особенности развития силовых способностей студентов в условиях деятельности вуза с учетом современных тенденций усиления роли силовых упражнений в физическом воспитании студенток в контексте альтернативных путей обеспечения педагогического процесса технологиями, обеспечивающими высокий уровень общей физической подготовки. Отсутствие мотивации к силовой подготовке, невостребованность к развитию мышц рук и плечевого пояса приводит к тому, что не обеспечивается слаженность процессов нервно-мышечной координации; волевые усилия; мышечной массы. Необходима «школа движений», где основным регулятором является условия проявления силы в разнообразных движениях, на разных режимах и уровнях. Цель: оценить эффективность применения физических упражнения скоростно-силовой направленности девушками (17–20 лет) в условиях физкультурно-спортивной деятельности. Для оценки результатов эксперимента для обеих групп (контрольной – КГ и экспериментальной – ЭГ) проведены исследования, с учетом антропологических показателей. Низкий уровень физической подготовленности отмечен у девушек астенического телосложения (АСТ) и, особенно

дигестивного телосложения (ДСТ).

Ключевые слова: силовая подготовка, движения, методика, студентки, телосложение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p301-305

METHODOLOGY AND STRATEGY OF GENERAL PHYSICAL AND POWER TRAINING OF FEMALE IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY'S ACTIVITY

Anatoly Nikolaevich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Polesye State University, Pinsk, Belarus; Natalia Anatolyevna Glushenko, teacher-psychologist, Secondary education school No. 79, Vladivostok, Russia; Oksana Vladimirovna Bartosh, the senior lecturer, Natalya Anatolyevna Faleeva, the senior lecturer, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia; Yulia Nikolaevna Ukrainian, the senior teacher, Olga Vyacheslavovna Gashenko, the senior teacher, Maritime State University named after admiral G.I. Nevelsky, Vladivostok, Russia

Abstract

In this article, the authors consider the peculiarities of the development of power abilities of females in the conditions of the university, taking into account the modern tendencies of strengthening the role of power exercises in the physical education of female students in the context of alternative ways of providing the pedagogical process with technologies that ensure a high level of general physical fitness. Lack of motivation for strength training, lack of demand for the development of muscles of the arms and shoulder girdle leads to the fact that the coordination of processes of neuromuscular coordination is not ensured; volitional efforts; muscle mass. A “school of movements” is needed, where the main regulator is the conditions for the manifestation of force in various movements, at different modes and levels. Purpose: to assess the effectiveness of the use of physical exercises of speed-strength orientation by girls (17–20 years old) in conditions of physical culture and sports activity. To assess the results of the experiment for both groups (control - the CG and experimental - the EG), studies were carried out, taking into account anthropological indicators. A low level of physical fitness was noted in girls with asthenic physique (AST) and, especially, in the digestive physique (DST).

Keywords: strength-training, movements, technique, female students, physique.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях деятельности вуза необходимо выбрать эффективный режим работы, в котором для направленного развития силы применяются физические упражнения с различными отягощениями (рывково-тормозные, волевые, изометрические; упражнения в преодолении собственного веса, с партнером, упражнения в избранном виде спорта) [4, С. 192-197]. Курс физического воспитания в вузе 1 и 2-й курсы (17-18 лет), 2–4-й курсы (19-20 лет) осуществляется в Республике Беларусь в соответствии с типовой учебной программой «Физическая культура» для УВО (№ ТДСГ.025/тип.2017), методикой проблемно-модульного обучения с рейтинговой системой контроля в качестве [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научно-методической литературы, антропометрия, метод индексов и функциональных проб, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогические исследования были организованы на базе УО Полесский государственный университет (студентки экономического, биотехнологического факультета, банковского дела) и Витебский государственный университет (студентки лечебного факультета, основного и подготовительного отделений), вузы г. Владивосток (Дальневосточный федеральный университет – ДВФУ; МГУ им. адм. Г.И. Невельского).

Исследования продолжены в контексте ранее опубликованного материала [4, С. 192-197]. Программой исследования был предусмотрен сбор данных промежуточного (ПР) и итогового рейтингов (ИР) успеваемости студентов по итогам осеннего семестра,

выраженных суммой текущего, рубежного, модульного и теоретического критериев. Процесс адаптации к физическим нагрузкам (к силовым), позволяет выделить ее виды: специфическая адаптация, общая (неспецифическая) адаптация, срочная адаптация и долгосрочная адаптация. При работе над силой очень важно у девушек (в первую очередь) определить конституциональные признаки телосложения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Особенности силовой подготовки по данным медико-биологических исследований связаны с информативностью жизненно важных показателей (ССС, НМА, длина и масса тела, систолическое и диастолическое АД, ЧСС до, во время работы и после нее и др.

Методика комплектования экспериментальных групп девушек 17–20 лет осуществлялась в соответствии с принадлежностью к определенному типу телосложения (АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ). В основу силовой подготовки всех без исключения типологических групп (АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ) лег принцип использования динамических силовых упражнений (с гирей) рывкового и толчкового характера, занимающий преимущественное положение (70%) перед остальными средствами силовой подготовки (30%). При выборе основных средств для ЭГ придерживались тех же положений, что и для КГ. Исключение составило положение «д». Исходя из его содержания в КГ использовались только традиционные силовые средства, а в ЭГ – нетрадиционные средства (с гирей). В ЭГ и КГ 1-й этап (лыжная подготовка) был единого содержания с 1 по 3 неделю. Остальные этапы (2, 3 и 4-й) отличались лишь по основным средствам и методическим особенностям силовой подготовки, используемых в комплексах с силовой направленностью (по 20 мин в каждом занятии). На основании предварительных исследований для каждой группы (АСТ, СТС, МСТ, ДСТ) были определены оптимальные веса отягощений и время, отводимое на каждое упражнение (относительно общего времени), и динамика (понедельно) повторов в серии, а также количество серий (таблицы 1 и 2).

Таблица 1– Оптимальные веса отягощений и время, отводимое на каждое упражнение и динамика повторов в серии, количество серий

Соматотип	Вес гири (в кг)	Время упражнения (в %)	Вес гири (в кг)	Время упражнения (в %)	Вес гири (в кг)	Время упражнения (в %)
АСТ	1	70	2	30	3	-
ТСТ	1	40	2	40	3	20
МСТ	1	-	2	70	3	30
ДСТ	1	20	2	60	3	20

Таблица 2 – Динамика количества повторов в серии и оптимальное количество серий (понедельно) за экспериментальный период

Соматотип	К-во серий	К-во повторов в серии											
		Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
АСТ	1-2	3-4	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	11-12	13-14	13-14	15	15	15
ТСТ	3-4	6-7	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	15	15	15	15	15	15
МСТ	4-5	7-8	7-8	9-10	11-12	13-14	15	15	15	15	15	15	15
ДСТ	2-3	4-5	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	12-13	14-15	15	15	15	15

Для девушек ТСТ и МСТ в легкоатлетических упражнениях использовалась обычная нагрузка, практикуемая на занятиях ОФП. Для девушек АСТ и ДСТ в легкоатлетических упражнениях нагрузка должна повышаться постепенно: в медленном беге постепенно увеличивается время бега с 1,5–2 мин до 3,5–4 мин, где каждые 2-3 занятия добавляются по 10–15 с.; в беге на скорость постепенно увеличивается количество повторов от 2–4–5×40 м до 4–5×40 м.

Критерием допустимости перехода на более высокий уровень нагрузки является ЧСС, которая не должна резко повышаться; в прыжковых упражнениях (с ноги на ногу, отталкивания под каждый 2,3,4 и 5-й шаг вверх-вперед, прыжки на двух, на одной ноге с

продвижением вперед в беге прыжки через скакалку и т.д.) количество повторений постепенно увеличивается от 2-3 до 7-8; в метательных упражнениях (набивные мячи) у девушек АСТ преимущественно используется вес 1 кг; соотношение основного и вспомогательных упражнений должно составлять: в марте соответственно 25 и 75%, в апреле соответственно 50 и 50% и в мае соответственно 75 и 25%.

С девушками АСТ и ДСТ при выполнении традиционных силовых упражнений (30%) повышенное внимание следует уделить элементам лазания, равновесия, висам, а также развитие мышц сгибателей-разгибателей рук в упоре на коленях, лежа и развитию качества гибкости (подвижности в суставах).

ВЫВОДЫ

Низкий уровень физической подготовленности отмечен у девушек АСТ и, особенно ДСТ. Последние существенно проигрывают им в скоростно-силовых и силовых показателях. С учетом выявленной нами сравнительной характеристики показателей физической подготовленности можно констатировать, что тип телосложения девушек играет существенную роль в уровне проявления скорости бега (на короткие и длинные дистанции), скоростно-силовых качеств, силы и силовой выносливости мышц сгибателей рук и плечевого пояса и брюшного пресса, и отличается типологическими особенностями. Рассмотрим сравнительную характеристику показателей физического развития и функциональной подготовленности девушек АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ. Не выявлено ни одного случая преимущества какой-либо группы перед другими по уровню функционального состояния ССС (проба Руфье). Различия между группами статистически не достоверны ($p > 0,05$). Между представительницами различных соматотипов (за исключением различий между ТСТ и МСТ) различия статистически достоверны. В период восстановления между АСТ и ТСТ, АСТ и МСТ, МСТ и ДСТ сдвиги статистически достоверны ($p < 0,001$); между ДСТ и АСТ сдвиги менее значимы ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацiorский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Шкирьянов Д.Э. Рейтинговая система оценки в рамках проблемно-модульного обучения по дисциплине «Физическая культура» / Д.Э. Шкирьянов, В.Е. Позняк // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы международной научно-практической конференции, Республика Беларусь, Минск, 1–2 ноября 2018 г. / Белорусский государственный университет. – Минск, 2018. – С. 269–275.
3. Особенности скоростно-силовой подготовки студентов в высшей школе / А.Н. Яковлев, Е.П. Плотникова, Е.В. Стурова, Т.Г. Селецкая, А.С. Варнина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 2 (32). – С. 197–203.
4. Яковлев, А.Н. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа лиц женского пола (на примере студенток Республики Беларусь) / А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, – 2014. – № 5 (111). – С. 192–197.

REFERENCES

1. Zatsiorsky, V.M. (1970), *The physical qualities of the athlete*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Shkiryanov, D.E. and Poznyak, V.E. (2018), "Rating system of assessment in the framework of problem-modular training in the discipline "Physical culture"", *Scientific and methodological support of physical education and sports training of university students: materials of the international scientific-practical. Conf.*, Rep. Belarus, Minsk, 1–2 Nov. 2018, Minsk, pp. 269–275.
3. Yakovlev, A.N., Plotnikova, E.P., Sturova, E.V., Seletskaya, T.G. and Varnina, A.S. (2018), "Features of speed-strength training of female students in higher education", *Physical education and sports training*, No. 2 (32), pp. 197–203.

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190).

4. Yakovlev, A.N. and Maslovsky, E.A. (2014), “Normalization of training loads of strength orientation in physical education classes, taking into account the somatotype of female persons (on the example of female students of the Republic of Belarus)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (111), pp. 192–197.

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

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	3
Абрамов Н.А., Земленухин И.А., Болтиков Ю.В., Севодин С.В. Опыт внедрения дисциплины «Основы самообороны» в систему подготовки бакалавров.....	3
Антонова И.Н., Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Носова А.В. Уровень физической подготовленности студентов в рамках урочных занятий по физической культуре.....	7
Богачева Е.В. Физическое воспитание школьников старших классов средствами оздоровительной аэробики на основе балльно-рейтинговой системы	11
Борисов А.А., Миронов В.В., Никулин Л.В., Петров В.М. Перспективы совершенствования физической подготовленности офицеров запаса как потенциального мобилизационного резерва Вооруженных Сил Российской Федерации.....	14
Бурлыков В.Д., Бурлыкова Э.Б., Опиев Б.П., Болдырев Ч.П., Надвыдов С.Ю. Особенности применения технология оценки уровня физической подготовленности учащихся на основе региональных стандартов (на примере Республики Калмыкия).....	19
Ветрова Ю.В., Белецкий А.А., Морозова Д.А. Предпосылки возникновения стрельбы в системе профессионально-прикладных видов спорта.....	23
Власенко П.П. Внедрение курса «Сноубординг с методикой преподавания» в систему подготовки физкультурно-спортивных кадров	27
Волкова Л.М. Надежность пилота воздушного судна – приоритетная задача гражданской авиации	32
Галимов А.М., Александрова О.В. Образовательный эффект: сущность и механизм проявления в высшем образовании	35
Гордеев М.А. К вопросу о проектировании компетенций педагогов дополнительного профессионального образования нового поколения	40
Гревцов К.Ю., Кадеева О.Е. Виртуальные лаборатории и интерактивные симуляторы: назначение и возможность на уроках естественнонаучного цикла.....	45
Гринев И.В., Парамонов И.Н., Соловьёв М.В., Мاستин А.Ю. Анализ влияния взаимного положения спортсменов и судей на исход поединка в армрестлинге	47
Гулиев Р.А., Тарбеев Н.Н. Методические аспекты подготовки исполнения одиннадцатиметрового удара среди игроков сборной Волгоградского государственного медицинского университета	53
Гусев С.Н., Чайченко Д.В. Применение спортивных методик при обучении огневой подготовке сотрудников ОВД.....	57
Дубинин Г.В., Семенов В.Г., Толстой Е.В., Маринина Н.Н. Параметры бегового шага в стартовом разбеге у юных футболистов 10-11 лет.....	60
Евсеев А.В. Тестирование физической подготовленности полицейских России и некоторых англоязычных стран.....	64
Зайцева Н.В. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов Северо-восточного государственного университета в зависимости от стандарта обучения.....	69
Звягинцев М.В., Давыденко М.Р., Монахова Е.Г. Оценка дистанционных образовательных технологий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту на базе платформы moodle по результатам физической подготовленности студенток	74
Кандабар А.Н., Широков А.О., Курдюкова С.В., Лопатин И.И. Оценка уровня физического развития студентов высших учебных заведений	78
Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., Колесникова А.П., Симонов А.П., Золотарев С.К. Исследование взаимосвязи физической подготовленности, здоровья студенток с мотивацией к физкультурной деятельности	83
Карелина Н.Н., Конкин И.В., Сердцева А.А., Симаков В.В., Симаков Д.В. Самоконтроль студентов специальной медицинской группы в условиях дистанционного обучения по физической культуре	89
Комиссарчик К.М. Использование резиновых петель для самостоятельных занятий в условиях дистанционного обучения.....	93
Кондаков А.М., Нетбай С.Г., Рыжаков П.А. Совершенствование скоростных способностей квалифицированных дзюдоистов с использованием координационной лестницы	95
Копылова Н.Е., Ростеванов А.Г., Буянова Т.В. Анализ информационного обеспечения по физической культуре для студентов: цифровой подход	100

Коршунова А.А. Педагогические условия формирования познавательной активности обучающихся в образовательных организациях высшего образования Федеральной службы исполнения наказаний России в ходе самостоятельной подготовки	103
Котова Т.Г., Базилевич М.В., Голота Д.А. Организация тренировочных занятий с детьми 7-9 лет в рамках общеразвивающей программы «Семейное дзюдо»	106
Кравчук А.И., Журавлев А.В. Модельные характеристики соревновательной подготовленности ведущих гимнастов в спортивной аэробике	110
Лебедев В.А., Юдин А.В., Татчин Д.Ю. Особенности формирования основ служебного единоробства на занятиях по физической подготовке в военном вузе	114
Леонова Т.А., Мазуренко Е.А., Фёдорова Н.П., Ворошилова И.С. Сопоставление выполнения студентами контрольных нормативов по физической культуре за период обучения в вузе ..	118
Лукашкова И.Л. Модель деонтологической подготовки курсантов учреждения высшего образования министерства внутренних дел	121
Мартиросова Т.А., Сидоренко Н.И., Евсюкова К.М. Организация силовой подготовки спортсменов-ветеранов по гандболу в группах «Здоровье»	127
Мизюрова Э.Ю., Рокитянская К.А. Эффективность самостоятельной работы в профессиональной подготовке студентов аграрного университета	131
Мифтахов Р.Ф., Овчинников Д.И., Галаяутдинов М.И. Оценка технико-тактической подготовленности хоккеистов с использованием видеоанализа	137
Мотовичева В.А., Ивахненко Г.А. Физическая культура студентов вузов в условиях дистанционного обучения	140
Мудренко Н.А., Сергоян А.С., Евтушенко Е.Б. Исследование общеобразовательных программ в рамках занятий по физическому воспитанию школьников других стран	143
Мясникова Т.И. Реализационный аспект тактики в спортивном состязании в циклических видах спорта	147
Нигаи Р.М., Романов А.А., Нигаи Е.Р. Подход к моделированию здоровья студентов транспортного вуза	151
Никольская Т.В. Моделирование процесса реабилитации лиц зрелого и пожилого возраста при травмах опорно-двигательного аппарата методами лечебной физической культуры	155
Печников А.Н., Якуба Г.А. Роль обученности и креативности адъюнкта в успешном завершении программы подготовки и защите диссертации	159
Плотникова Л.П., Захаров А.А. Анализ спортивных травм в мас-рестлинге	167
Польщикова Ю.А., Салаватов К.А. Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры	170
Постол О.Л., Панкратова О.Н., Воробьев О.И. Популярность восточных оздоровительных практик у студентов вузов	174
Радин Д.В., Фомичев А.А., Морозов Е.А., Романов К.И. Факторы, определяющие необходимость использования тактических комплексов атакующих действий в процессе подготовки юных дзюдоистов 12–14 лет	178
Репина И.Б., Шкарнина Т.Ю., Козлова А.А. Форсайт инновационных технологий для реализации обучения в режиме онлайн	182
Реуцкая Е.А., Михалев В.И., Полторацкая Т.В. Контроль технической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки	187
Рубанович В.Б., Сечко В.В., Жомин К.М. Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников старших классов	192
Русakov А.А., Кулешова О.В., Богатова И.И. Организация физического воспитания студентов, имеющих ограничения двигательной активности	197
Рыбакова Е.О., Возисова М.А. Развитие координационных способностей ушуистов на этапе начальной подготовки	202
Рыжкова Л.Г. Развитие тактического мышления у фехтовальщиков с использованием в тренировке метода «Вероятностного прогнозирования при выборе и последовательном применении альтернативных действий в бою»	205
Савицкая О.В. Организационно-методические аспекты повышения эффективности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы	211
Сайфуллин И.И., Тумаров К.Б., Селиверстова Н.Н., Шакирова А.Ф. Влияние физической подготовки и состояния здоровья на адаптацию студентов к занятиям физической культурой	216

Семенов Л.А., Болдырева Н.В. <i>Коррекционное развитие выносливости у детей преддошкольного возраста в условиях массовой апробации экспериментальной методики</i>	222
Сергоян А.С. <i>Анализ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Хабаровска</i>	227
Соловьев М.М., Тихонов Р.Г., Купреев М.В., Бокулева Е.С. <i>Содержание соревновательных программ групповых дисциплин в чирлидинге</i>	231
Соловьев М.М., Феофанов В.В., Давыдов М.В., Филатов А.О. <i>Анализ травматизма в спортивном туризме на водных дистанциях</i>	234
Соловьева М.В. <i>Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра</i>	237
Сысоев А.В., Кузнецов Б.В., Соболев Д.В. <i>Формирование здоровьесберегающих технологий физического воспитания студентов</i>	241
Татарова С.Ю., Татаров В.Б., Симина Т.Е., Антонова И.Н. <i>Общекультурные компетенции, в области фитнеса используемые в студенческой среде</i>	246
Тигунцев С.А., Изотова (Шикота) И.А., Ацута А.Д., Кельдасов Т-Х.Д. <i>К вопросу об организации физкультурного движения и спорта в СССР на примере Иркутской области, в период 1985–1991 гг.</i>	250
Титова Е.П. <i>Моделирование подготовки квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами</i>	254
Тихонов Ю.В., Переверзева И.В., Чернышева А.В. <i>Психолого-педагогические условия, необходимые для проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности</i>	257
Трубина К.А., Секованич М., Германов Г.Н., Колесникова Е.С. <i>Формирование эстетической культуры у девочек 9-10 лет средствами хореографии в урочной и внеурочной деятельности</i>	261
Тухфатуллин А.Н., Кириллова Т.В. <i>Физическая подготовка стрелков-спортсменов из автотомата Калашиникова</i>	269
Тютюков В.Г., Тютюков К.М., Небураковский А.А., Волненко Ю.В., Бородин П.В. <i>Олимпийское движение в содержании образовательной подготовки студентов высшей школы</i>	273
Усольцева С.И. <i>Модель формирования системы социокультурного механизма нравственного поведения студентов</i>	282
Федорова Н.И., Бахрах И.И. <i>Система адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта в семье – состояние и перспективы</i>	287
Ходак В.Н. <i>Роль и значение рефлексивно-прогностической компетенции у кинологов-фигурантов</i>	291
Чупров А.С. <i>Некоторые особенности организации и проведения практических занятий по огневой подготовке</i>	294
Шутова Т.Н., Якуц Е.И., Рыбакова Е.О. <i>Особенности создания онлайн-курсов по физической культуре и спорту</i>	297
Яковлев А.Н., Глушенко Н.А., Бартош О.В., Фалеева Н.А., Украинская Ю.Н., Гашенко О.В. <i>Методика комплектования и стратегия общефизической и силовой подготовки девушек в условиях деятельности вуза</i>	301
Яковлев В.А. <i>К вопросу актуальности электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий</i>	305
Яковлев Я.И., Борохин М.И., Торговкин В.Г. <i>Анализ турниров и регламент соревнований по борьбе «Хансагай» в республике Саха (Якутия)</i>	309
Яковлева А.А., Яковлев В.А. <i>Влияние предмета изобразительного искусства в адаптационный период школьников первого класса</i>	315
Ясинская Я.К. <i>Развитие статического и динамического равновесия у лиц с рассеянным склерозом на основе использования метода скандинавской ходьбы</i>	320
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	324
Алексеев М.В., Бокулева Е.С., Феофанов В.В., Давыдов М.В. <i>Оценка стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом</i>	324
Алешин И.Н., Романова Н.Н., Латышин Я.В., Дятлов Д.А. <i>Особенности педагогического взаимодействия с тренерами по хоккею с шайбой</i>	327
Барина М.Г., Зуева Е.Г., Ершова С.К. <i>Стрессоустойчивость как основа профессионального и психического здоровья сотрудников правоохранительных органов</i>	330

Белякова Н.Н., Романова Н.Н., Латюшин Я.В., Дятлов Д.А. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток	334
Захарова Е.А., Прокопенко Л.А. Особенности самосохранительного поведения студентов Южно-Якутского Региона	337
Иванов В.С., Шарагин В.И., Козьяков Р.В., Пучкова Н.Г. Исследование уровня тревожности у студентов в период пандемии в условиях дистанционного обучения	340
Мамаев Е.А., Прокудин А.М. Исследование межличностных отношений обучаемых как востребованность в моделировании учебного процесса	345
Москаленко К.Ю. Коммуникативные предпосылки успешной деятельности фитнес инструктора	350
Ржанов А.А. Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связующего игрока в волейболе	356
Рогова Е.Е. Особенности проявления агрессии у подростков с разным уровнем самооценки	360
Романова Н.Н., Латюшин Я.В., Дятлов Д.А., Корнеев В.А. Исследование представлений студентов вуза физической культуры о значимости психологической устойчивости судей в ММА	363
Рычкова Л.А., Сапранкова М.В., Ботова Н.Д. Особенности творческого развития детей дошкольного возраста	366