

16+

ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 1 (35) – 2021

ВОЛГОГРАД

Научно-методический журнал

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

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-56688 от 26 декабря 2013 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Рег. номер ПИ № ФС77-80674 от 15 марта 2021 г.

ISSN 2311-8776

Подписной индекс в объединенном каталоге «Пресса России» – 41410

Учредитель:

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

Главный редактор:

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

Заместители

главного редактора:

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

Редакционная коллегия:

д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

Теория и методика

физического воспитания и спортивной тренировки

- Батырь И.Н. Особенности развития физических качеств юных спринтеров на этапе начальной специализации..... 7
- Боровая В.А. Характеристики выбора специальных упражнений в тренировке метательниц копья на основе биодинамического соответствия..... 15
- Быков А.В. Реализация голевых атак в играх команд высокой квалификации во флорболе..... 21
- Войнова Е.В. Актуальные проблемы воспитания выносливости студентов РУТ (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли..... 27
- Мишустин В.Н. Особенности тренировки и контроля в парадоксальной стадии подготовки тяжелоатлетов..... 36
- Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. Методика формирования стрессоустойчивости у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой..... 47
- Сороканиук О.В. Анализ летней подготовки спортсменов смешанных боевых единоборств на начальном этапе обучения..... 52
- Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А. Факторный анализ как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах с различным типом темперамента..... 58
- Чопорова Е.В. Методика обучения перекидному прыжку с поворотом на 360° в вольных упражнениях высококвалифицированных гимнасток..... 65

Медико-биологические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

- Киселев А.Д. Моделирование элементов спортивной деятельности для оценки и развития специальной работоспособности..... 72

Вопросы адаптивной физической культуры

- Дробышева С.А., Седых Н.В., Червякова Е.Э. Адаптивная двигательная рекреация в системе коррекционно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы..... 81
- Федотова И.В., Горбачева В.В., Борисенко Е.Г. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья..... 88
- Хаустова Е.Г. Анализ показателей психического и физического развития младших школьников с задержкой психического развития..... 95

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

- Калиниченко И.В., Безнебева А.М., Кириллова И.А. Инновационные способы и методы управления персоналом спортивной организации..... 102
- Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта..... 112

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

На обложке: победители конкурса
 Мистер и Мисс ВГАФК 2021.
 Мистер ВГАФК – Ромахин Иван,
 группа 108 ФКб
 Мисс ВГАФК – Котлярова Алина,
 группа 108 ФКб

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

- Барыкина М.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность в летнем пришкольном лагере: анализ педагогической практики..... 123
- Белова Ю.В., Таран И.И., Анисимова Е.В. Развитие интереса к физической культуре у старших дошкольников средствами проектной деятельности..... 129
- Болгов А.Н. Изучение проблемы взаимосвязи учебных дисциплин в вузах физкультурного профиля..... 136
- Бутыч Н.С., Яркова Л.И. Цифровизация профессионального образования с применением стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»..... 143
- Глушенко Н.А., Бартош О.В., Храмова А.И., Бартош А.А., Украинская Ю.Н., Яковлев А.Н. Сущностные характеристики физической культуры в контексте новых социокультурных трансформаций общества и кондиций студенческой молодежи. 149
- Голубева О.А., Алонцев В.В., Овсянникова Т.Г. Проектная деятельность в теории и практике физического воспитания..... 158
- Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Голубин С.А., Горбачева В.В. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе..... 166
- Пегов В.А. Обобщенные результаты исследований в контексте проблемы «телесность человека как основание педагогической системы»..... 176
- Савиных Л.Е., Булгакова О.В. К вопросу о преподавании гимнастики на направлении подготовки «Физическая культура» бакалавриата..... 183

Слово молодым исследователям

- Усачев А.В., Лалаева Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях..... 193

От редакции журнала

- Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» 200

**СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В КОНТЕКСТЕ НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ
ОБЩЕСТВА И КОНДИЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Глушенко Н.А., педагог-психолог

МБОУ «СОШ № 79», г. Владивосток

Бартош О.В., доцент

Храмова А.И., ассистент

Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

Бартош А.А., преподаватель

Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток

Украинская Ю.Н., старший преподаватель

Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского,

г. Владивосток

Яковлев А. Н., кандидат педагогических наук, доцент

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

В статье представлены социально-философские аспекты физической культуры, которые в условиях влияния внешних факторов наполнены новым содержанием, отражающим исключительную важность процесса воспитания физических качеств, необходимых для адаптации к постоянно меняющемуся миру. Процессы трансформации личности отражают противоречия в изучении рационального и иррационального в жизнедеятельности личности, что указывает на антропосоциетальный подход. В научной литературе существует множество концепций современного спорта, а социально-культурная сущность физической культуры отражена в потребности общества в специфических формах и способах общения и взаимодействия индивидов, групп и общностей.

В этой связи сущностные характеристики физической культуры рассматриваются авторами как «оценка» собственного тела в условиях выполнения двигательных действий, связанных с проявлением скоростно-силовых и психологических особенностей личности, необходимых для «конструирования» тела и формирования «правильного отношения» к своей телесности.

Ключевые слова: социально-философские аспекты, сущность, скоростно-силовые способности, мотивация, тело и телесность.

**ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE
CONTEXT OF NEW SOCIOCULTURAL TRANSFORMATIONS OF SOCIETY AND
YOUNG STUDENTS' STANDARDS**

Glushenko N.A., educational psychologist

MBGEI «GSS № 79», Vladivostok

Bartosh O.V., associate professor

Khramova A.I., teaching assistant

Far Eastern Federal University, Vladivostok

Bartosh A.A., Lecturer

Pacific State Medical University, Vladivostok

Ukrainskaya Yu.N., Senior Lecturer

Maritime State University named after adm. G.I. Nevelskoy, Vladivostok

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

Polessky State University, Pinsk, Belarus

The article presents the socio-philosophical aspects of physical education which under the influence of external factors are filled with new content, reflecting the exceptional importance of the process of education of necessary for adaptation physical qualities to an ever-changing world. The processes of personality transformation reflect contradictions in the study of the rational and irrational in individual's life which indicates an anthroposocietal approach. There are many concepts of modern sports in the scientific resources. The socio-cultural essence of physical education is reflected in the needs of society in specific forms and ways of communication and interaction of individuals, groups and communities

In this regard, the essential characteristics of physical education are considered by the authors as «evaluation» of his body in terms of execution of motor actions associated with manifestation of speed-strength and psychological characteristics of a person necessary for the «construction» of the body and the "right relationship" development to their corporality.

Keywords: socio-philosophical aspects, essence, speed-strength abilities, motivation, body and corporality.

Актуальность исследования. Интеграционные процессы в образовании своего рода индикатор динамических процессов, где рациональность в формировании интел-

лектуальных, физических способностей рассматривается учеными в контексте социокультурных трансформаций общества [3, 4, 5].

Соотношение рационального и иррационального в новой практике двигательных действий личности указывает на процесс формирования телесно-двигательных характеристик человека под влиянием различных внешних факторов, что требует значительных изменений в теоретическом, практическом обосновании новой парадигмы в сфере физической культуры, спорта, которая позволила бы управлять физической нагрузкой студентов.

Вместе с тем в качестве инновационных методов биомеханического анализа применяются широкие возможности компьютерных технологий по реализации оценки опорно-двигательного аппарата и систематизации нормативной базы по специальной физической подготовке.

Изучение сущностных характеристик физической культуры и взаимодействия природного и социального в физической культуре может иметь ключевое значение для всей системы знаний о человеке.

Анализ аксиосферы спорта в социокультурном пространстве осуществляется при построении соответствующей модели изучаемого феномена, где проблема ценностей требует дальнейшей разработки [1, 3, 6], в том числе в области социально-культурного осмысления феномена спорта И.М. Быховской, Н.Н. Визитея, А.Г. Егорова, В.И. Столярова, М.Я. Сарафа [1, 3, 5, 8].

Цель исследования. В статье предпринята попытка систематизировать сущностные характеристики физической культуры с позиций профессиональных компетенций, социокультурных трансформаций общества и личности на пути воспитания физических качеств.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе Полесского государственного университета и вузов г. Владивостока (Дальневосточный федеральный университет, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского). Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, педагогический эксперимент. Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по методу Г.Л. Апанасенко. Исследование проведено в рамках совместной научно-исследовательской деятельности вузов России и Беларуси. Обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00». Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследований и их обсуждение. Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают компоненты: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

Организация занятий в учреждениях образования с учетом медицинских показаний – своеобразная телесная модель физического самоимиджа. Её реализация осуществляется через структуру и механизмы функционирования, возникновения и развития, систематизации знаний о себе в аспекте эмоционально-волевого отношения к себе в системе самосознания. Поиск антропологических ресурсов обусловлен возрастанием конструктивного подхода к телесности, основанного на понимании сущности человека в аспекте синергии, единства наук о природе и человеке.

Теория и методика физического воспитания не содержит научных данных о методических аспектах формирования телесности в образовательном пространстве учебных заведений. Эскалация интереса к телу подтверждается публичной демонстрацией множественности телесных образов, биологический образ тела конструирует социум, естественное тело исчезает, появляется постмодернистская концепция, которая характеризует экономический, политический, психоаналитический, индустриальный, научный и спортивный потенциал в сложном соотношении телесных и социальных практик [2, 4, 6, 7, 9].

В условиях интеграции образования необходим инновационный поиск воспитания физических качеств, которые наиболее востребованы в условиях неблагоприятного влияния внешней среды. Высокий уровень комплексного проявления силы и быстроты – это скоростно-силовые способности, от уровня которых зависит успешная жизнедеятельность личности.

В этой связи исследования, проведенные в вузах России (г. Владивосток) и Беларуси (г. Пинск), показали, что у студенток отсутствует мотивация к силовой подготовке, о низком уровне развития данной группы мышц свидетельствуют результаты тестовых испытаний, когда, например, тест-подтягивание в висе лежа (высота перекладины 110 см) – хорошие и удовлетворительные оценки имеют лишь 15% из общего числа студенток 1-го и 2-го курсов.

Положительное отношение у студенток наблюдается к развитию наиболее крупных мышечных групп: мышц ног, брюшного пресса и поясничной области; выбор величины сопротивления при воспитании силы – один из главных вопросов методики силовой тренировки. Упражнения с неопредельными силовыми напряжениями дают боль-

ше возможностей для контроля за техникой. Особое значение это имеет для начинающих. Это позволяет избегать травм. Метод повторения показан для лиц, которые не занимались силовыми упражнениями.

Активизация трофических процессов создает возможности для усиления пластического обмена, что может привести к функциональной гипертрофии мышц и тем самым сказаться на росте силы. Высокая степень энерготрат может быть также полезной, если занятия проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью (например, гимнастика с гантелями). Среди крупных мышечных групп следует выделить мышцы брюшного пресса и мышцы поясничной области, которым уделяется внимание практически на каждом занятии по физическому воспитанию.

Развитие мышц брюшного пресса, их значимость определяется следующими положениями: а) они участвуют в большинстве локомоций; б) они образуют хороший «мышечный корсет», охватывающий брюшную полость, способствующий нормальному функционированию внутренних органов, и, следовательно, это положительно сказывается на состоянии здоровья; в) должная сила мышц брюшного пресса является лучшей гарантией предупреждения грыж.

Для развития косых мышц живота необходимо осуществлять движения позвоночного столба в сторону с акцентом на скручивание. Если в обычном исполнении число возможных повторений свыше 20, то в модифицированном варианте (на скручивание) число повторений уменьшается до 6-10. Особенностью силовой подготовки для мышц поясничной области является то, что она, в отличие от других групп мышц, чаще травмируется.

Так, при простом наклоне вперед (без отягощения) нагрузки в поясничной области могут превышать 300 кг, а если руками удерживается, например, вес 30 кг, то нагрузка доходит до 700 кг. Необходимо: развивать силу мышечной системы вообще; развивать силу мышечной системы специально, то есть развивать те группы мышц, которые непосредственно участвуют в движении; развивать силу мышечной системы с помощью нетрадиционных средств для раскрытия функциональных резервов организма; увеличивать объём или интенсивность силовых упражнений и проводить строгий отбор силовых упражнений по их направленности, подбору веса отягощений, оптимальному количеству повторений и способам выполнения упражнений.

Наиболее перспективное направление – это расширение нетрадиционных средств с использованием приборов, оборудования и методических приемов, обеспечивающих сопряженное совершенствование силовых возможностей.

Существенное влияние на уровень основных физиологических показателей оказывает степень тренированности человека к мышечным напряжениям и выбор оптимальных физических нагрузок различной педагогической направленности, адекватных функциональному состоянию, в частности, уровню физической работоспособности, уравновешенности центральной и вегетативной нервных систем. Собственно-силовые способности отмечены приростом в 30% на период от 13 до 17 лет, гибкость в этот возрастной период у девушек составляет всего 15%.

Интересна сама проблема человеческой телесности, ее методологические, социально-философские, педагогические аспекты, представленная широко в физической культуре личности как таковой, и в связи с этим мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. Данные социологического опроса студенток выявили отрицательное отношение женского контингента (91% опрошенных) к силовой подготовке мышц рук и плечевого пояса и весьма спорное отношение (50 на 50%) вообще к силовой подготовке. Они опасаются результатов такой силовой тренировки в плане именно негармоничного развития скелетной мускулатуры (конкретно, «широких» плеч и «мускулистых» рук), избранными упражнениями у них являются: для развития мышц брюшного пресса и поясничной области, а также для развития мышц ног. Выявленное негативное отношение студенток к силовой подготовке приводит к тому, что они на 3-м курсе теряют интерес к силовой подготовке, а на 4-м курсе вообще самоустраиваются от таких занятий.

Многие преподаватели без всякого к тому основания уже с первого курса приводят девушек в тренажерный зал в качестве альтернативного варианта силовой подготовки. В большинстве случаев это не приносит положительного результата. Основанием к этому является простая физическая неготовность к выполнению силовых упражнений на тренажерах, большинство из которых незнакомо. С другой стороны, девушкам вскоре надоедают эти монотонные и не эмоциональные упражнения. Студентки практически отказываются выполнять упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, существенно ограничивая круг силовых упражнений. В тренажерный зал приходят студентки после длительного освоения силовых упражнений с общефизической направленностью, с элементами легкоатлетических, акробатических и гимнастических упражнений (на 3-м курсе), с положительным отношением и соответствующими мотивами для дальнейшего овладения оптимальной программой силовой подготовки.

Необходимо устранить отрицательную двигательную установку на выполнение упражнений, развивающих силу рук и плечевого пояса. Объяснить важность силовой

подготовки в общем комплексе упражнений для развития физических качеств и комбинированных способностей. Определить важнейшие для женского организма мышечные ансамбли, которые необходимо специально развивать, особенно в становлении мышечного корсета, гармоничного развития всей скелетной аппаратуры и, в частности, с учетом детородной функции.

Конституциональные особенности девушек (астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный типы, каждый из которых отличается неодинаковой степенью развития жировоголожения и мускулатуры, формой грудной клетки, живота, спины) позволяют преподавателю физического воспитания более рационально спланировать учебный материал, дифференцированно подойти к каждой группе учащихся, правильно оценить выполнение одного и того же элемента студентками разных типов телосложения, дать им посильную нагрузку, соответствующую их возможностям [9].

Научно обоснованные комплексы силовых упражнений с разносторонним содержанием средств подготовки, а не силовые тесты, должны включаться в заключительную часть основной части занятий (20–25 мин). Дозировка упражнений также должна быть отрегулирована с учетом физической подготовленности, типа телосложения, способности к обучению и мотивационно-психологической готовности к выполнению силовых упражнений [10].

Необходимо выполнять до 4-5 серий для отдельных групп мышц возможно большим числом повторений и с умеренной интенсивностью мышечных напряжений, оптимизировать число повторений с различными средствами силовой подготовки (собственно-силовые, упражнения с гантелями и гирями, с резиновыми амортизаторами и другими отягощениями), научно обосновать тренировочную нагрузку по данным реакции ССС и НМА. Эти упражнения могут быть в виде элементов имитационного моделирования определенных физических упражнений, в виде локального и регионального развития мышечных групп, а также из числа традиционных средств атлетической гимнастики и гиревого спорта.

Нетрадиционным вариантом для развития силовых способностей человека следует считать гиревой спорт. При этом сохраняется динамика во всех движениях, начиная от мышц ног, с подключением мышц спины и живота и заканчивая мышцами руки и плечевого пояса, что указывает на универсальность данного силового упражнения, которое оказывает разносторонний эффект на развитие скелетных мышц. Более того, в первую очередь совершенствуется межмышечная и внутримышечная координация движений, и лишь в незначительной степени отмечено увеличение мышечной массы.

Может быть использован метод круговой тренировки или выполнение отдельных тренировочных заданий в виде комплексов силовых упражнений однонаправленного или разностороннего воздействия в определенном лимите времени.

Выводы. Эффективность силовой тренировки резко снижается в связи с длительными перерывами зимой и летом во время экзаменационных сессий и каникул, необходимо вносить коррективы в соответствии с рейтингом популярности в преимущественном развитии основных мышечных групп на занятиях по физической культуре в группах с общефизической направленностью. Физическая (соматическая) культура может быть встроена в единую систему приемлемых соотношений естественного, природного и искусственного, генетически обусловленного и социально детерминированного процесса, при котором возникает необходимость оформить философию спорта в предмет специального интегративного мышления, выработать специфический инструментарий.

Литература

1. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена [Электронный ресурс] // Культурологический журнал. – 2011. – № 1 (3). Режим доступа: http://cr-journal.ru/files/file/06_2011_14_00_11_1309255211.pdf
2. Василец В.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 48–53.
3. Визитей Н.Н. Основные тенденции влияния спорта на личность // Нравственный потенциал современного спорта: Материалы IV Всесоюзного методологического семинара (Суздаль, 10-12 марта 1988 г.) / ред. И.М. Быховская [и др.] – М.: Советский спорт, 1989. – С. 7–14.
4. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / Яковлев А.Н. [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 98–100.
5. Егоров А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен // Ценности спорта и пути его гуманизации. – 1996. – № 2. – С. 43–48.
6. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.

7. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56–62.

8. Федоровская М.Ю. Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика. – 2019. – № 5. – С. 1–14.

9. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. – 2018. – Т. 44. – № 2А. – Pp. 105–115.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – № 4. – P. 35.

References

1. By`xovskaya I.M. Sport: kul`turologicheskie vektory` analiza fenomena [E`lektronny`j resurs] // Kul`turologicheskij zhurnal. – 2011. – № 1 (3). Rezhim dostupa: http://cr-journal.ru/files/file/06_2011_14_00_11_1309255211.pdf

2. Vasilecz V.V., Kostyuchenko V.F., Vrublevskij E.P. Sravnitel`ny`j analiz izmenenij komponentnogo sostava tela pod vliyaniem trenirovochnoj nagruzki ozdorovitel`nogo xaraktera // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – № 1 (119). – S. 48–53.

3. Vizitej H.H. Osnovny`e tendencii vliyaniya sporta na lichnost` // Nравstvenny`j potencial sovremennogo sporta: Materialy` IV Vsesoyuznogo metodologicheskogo semina-ra (Suzdal`, 10-12 marta 1988 g.) / red. I.M. By`xovskaya [i dr.] – M.: Sovetskij sport, 1989. – S. 7–14.

4. Vospriyatie budushhego v processe zanyatij fizkul`turno-sportivnoj deyatel`nost`yu: problemy` i perspektivy` / Yakovlev A.N. [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2020. – № 1. – S. 98–100.

5. Egorov A.G. Olimpizm kak sociokul`turny`j fenomen // Cennosti sporta i puti ego gumanizacii. – 1996. – № 2. – S. 43–48.

6. Maksimuk O.V., Vrublevskij E.P., Lin W. Izuchenie motivacii studentov k zanyatijam kitajskoj ozdorovitel`noj gimnastikoj ushu // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2014. – № 3. – S. 40–43.

7. Skidan A.A., Sevdalev S.V., Vrublevskij E.P. Soderzhanie metodiki ozdorovitel`ny`x zanyatij shejpingom dlya devushek v processe fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2015. – № 6. – S. 56–62.

8. Fedorovskaya M.Yu. Sport kak sociokul`turnoe yavlenie sovremennosti i ego vedushhie funkcii // Sociodinamika. – 2019. – № 5. – S. 1–14.

9. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. –2018. – T. 44. – № 2A. – Rr. 105–115.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – № 4. – R. 35.