

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**Материалы III Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
Актуальные вопросы физического и адаптивного  
физического воспитания в системе образования  
(15-16 апреля 2021 г.)  
Том 3**



*Волгоград, 2021*

**УДК 371.73: 372.212.1:378**

**ББК 75.1л0**

**А 473**

*Редакционная коллегия:*

*Н.В. Финогенова, к.п.н, доцент; С.А Дробышева, к.п.н, доцент;*

*Е.Г. Борисенко, к.п.н, доцент, В.В. Горбачева, к.п.н.*

***А 473 Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 3 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 285 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, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

**ISBN 978-5-6045562-6-9**

**УДК 371.73:372.212.1:378**

**ББК 75.1л0**

**© Н.В. Финогенова, С.А. Дробышева, Е.Г. Борисенко, В.В. Горбачева, 2021**

**© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021**

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Шмат В.А., 9421350@mail.ru  
Колесникова Н.Н., к.п.н., доцент, natalia-iull1@yandex.ru  
Полесский государственный университет  
Беларусь, Пинск*

**Аннотация.** В статье представлены данные, доказывающие эффективность атлетической гимнастики как средства улучшения показателей физической подготовленности юношей 16-17 лет. В качестве экспериментальной группы была определена группа юношей, обучающихся в школах города и приступивших к занятиям атлетизмом непосредственно во время начала эксперимента. Были разработаны три комплекса атлетической гимнастики для повышения уровня развития физических качеств юношей. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались с показателями физической подготовленности их сверстников, не посещавших занятия в атлетической гимнастикой и составлявших контрольную группу. Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий атлетическими упражнениями, прирост показателей всех исследуемых физических качеств у старшеклассников, составивших экспериментальную группу оказался достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

**Ключевые слова:** атлетизм, старшеклассники, физические качества, эффективность.

## EFFECTIVENESS OF ATHLETIC TRAINING FOR YOUNG HIGH SCHOOL STUDENTS

*Shmat V.A., 9421350@mail.ru  
Kolesnikova N.N., PhD, associate professor, natalia-iull1@yandex.ru  
Polessky State University  
Belarus, Pinsk*

**Abstract.** The article presents data proving the effectiveness of athletic gymnastics as a means of improving the physical fitness of young men aged 16-17 years. As an experimental group, a group of young men who were studying in the city's schools and started practicing athleticism immediately at the beginning of the experiment was identified. Three sets of athletic gymnastics were developed to increase the level of development of physical qualities of young men. The results obtained during the experiment were compared with the indicators of physical fitness of their peers who did not attend classes in athletic gymnastics and formed a control group. Statistical analysis of the obtained data allowed us to determine that as a result of athletic exercises, the increase in indicators of all the studied physical qualities in high school students who made up the experimental group was significantly ( $p < 0.05$ ) higher than in their peers from the control group.

**Keywords:** athleticism, high school students, physical qualities, efficiency.

**Введение.** Занятия атлетической гимнастикой приобретают в настоящее время все большую популярность среди молодежи. Большое разнообразие методик занятий, возможность дозировать нагрузки делает атлетизм доступным для использования в физическом воспитании различных возрастных групп населения. Как достаточно молодой вид спорта, атлетизм еще не в полной мере исследован и нуждается в научном обосновании и уточнении многих спорных, на взгляд ученых, положений [2, 3, 8, 9, 10].

Так, требует дополнительных исследований вопрос о возможности использования атлетической гимнастики как средства улучшения физической подготовленности старшеклассников [1, 4, 6, 7, 13]. При этом проблема повышения уровня двигательной (физической) подготовленности подрастающего поколения чрезвычайно актуальна и социально значима [4, 8, 11, 12, 14]. Уровень физической подготовленности подрастающего поколения является также отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в стране [9, 10].

**Цель исследования** – оценить эффективность атлетической гимнастики как средства воспитания физических качеств юношей 16-17 лет.

**Материалы и методы исследования.** Решение поставленных задач определило выбор следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение шести месяцев на базе ГУ «ДЮСШ г. Лунина». В качестве экспериментальной (ЭГ) группы была определена группа юношей 16-17 лет, обучающихся в школах города и приступивших к занятиям атлетизмом непосредственно во время начала эксперимента. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались с показателями физической подготовленности их сверстников, не посещавших занятия в атлетической гимнастикой и составлявших контрольную группу (КГ). Использовались общепринятые методы статистики [5].

Результаты оценки физической подготовленности испытуемых позволили отметить недостаточный уровень развития физических качеств, в сравнении, с данными возрастных оценочных таблиц (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юношей 16-17 лет

Группа	Показатели физической подготовленности (M+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание – разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
ЭГ	4,0±0,02	52±0,21	179,1±0,04	8,3±0,19
КГ	4,0±0,02	53±0,18	179,6±0,03	8,3±0,19
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

В сгибании-разгибании рук в висе на высокой перекладине средний показатель составил 4,1 подтягивания. В сгибании-разгибании туловища в положении лежа испытуемые в среднем смогли выполнить упражнение 52,5 раза. Показатель качества ловкости при выполнении теста «челночный бег» в среднем составил 8,3 секунды. При выполнении прыжка в длину с места, результат скоростно-силовых качеств испытуемых равнялся в среднем 179,35 сантиметрам. При этом не отмечено достоверных различий в уровни развития исследуемых физических качеств юношей экспериментальной группы от их сверстников из контрольной группы ( $P > 0,05$ ).

Исходя из результатов предварительного исследования и анализ научно-методической литературы, нами были разработаны три комплекса атлетической гимнастики для повышения уровня развития физических качеств юношей 16-17 лет.

Первый комплекс рассчитан на самостоятельное выполнение в домашних условиях. Его цель – помочь втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко приобрести. Два других комплекса выполнялись в условиях тренажерного зала под руководством тренера.

Об эффективности использования атлетизма, как средства воспитания физических качеств юношей можно судить по величине динамики результатов их физической подготовленности за период эксперимента (таблица 2).

Показатели физической подготовленности юношей контрольных и экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента

Группа	Показатели физической подготовленности (M+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание-разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
Э	11	82	231,0±0,07	7,7±0,19
К	6	59	183,6±0,04	8,2±0,19
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Так показатели в упражнении «подтягивание» у юношей экспериментальной группы увеличились на 7 раз, средний показатель составил 11 раз. В контрольной группе также наблюдались положительные изменения - показатель увеличился на 2 раза, а средний результат в данном упражнении равнялся 6 подтягиваниям.

Анализ показателей в контрольном упражнении для мышц брюшного пресса позволил зарегистрировать их прирост в экспериментальной группе на 30 раз, а в контрольной группе - на 6 раз. Таким образом, средний показатель в данном упражнении юношей 16-17 лет экспериментальной группы составил 82 раза, а у сверстников контрольной группы - 59 раз. Длина прыжка с места у юношей контрольной группы увеличилась на 4 сантиметра, а у юношей экспериментальной группы - на 51,9 сантиметра. Средний показатель прыжка в длину с места у юношей контрольной группы составил 183,6 сантиметра, у сверстников из экспериментальной группы - 231 сантиметр.

Анализ результатов челночного бега 3x10 м у юношей экспериментальной группы позволил выявить улучшение результатов на 0,6 секунды, у юношей контрольной группы на 0,1 секунды. При этом средний показатель в данном физическом упражнении в экспериментальной группе в конце исследования составил 7,7 секунды, в контрольной группе - 8,2 секунды.

Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий атлетическими упражнениями, прирост показателей всех исследуемых физических качеств у старшеклассников, составивших экспериментальную группу оказался достоверно ( $P < 0,05$ ) выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

**Выводы.** В результате исследования физической подготовленности юношей 16-17 лет установлено, что обследуемые имеют низкие показатели во всех исследуемых двигательных качествах по сравнению с данными возрастных оценочных таблиц. С целью развития силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств у старшеклассников целесообразно использовать средства атлетизма. В результате занятий данным видом физических упражнений, показатели вышеперечисленных физических качеств достоверно ( $P < 0,05$ ) улучшились.

#### 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. Кравченко, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.

3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин //

Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

4. Врублевский, Е.П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская, Г.И. Нарский // Здоровье для всех. - 2010. - № 2. - С. 9-11.

5. 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.

6. Колесникова, Н.Н. Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 15-16 лет средствами футбола / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко // Экология. Здоровье. Спорт: сборник науч. статей VII Международной научно-практической конференции / Забайкал. гос. ун-т. – Чита. – 2017. – С. 590- 595.

7. Лимаренко, О.В. Динамика некоторых показателей физической выносливости школьников 12-15 лет / О.В. Лимаренко, А.А. Лимаренко // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта: сб. ст. и тезисов Всероссийской научно-практической конф с международным участием./ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим: Изд.ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – С. 32-39.

8. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.

9. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. – Челябинск, 2007. – 152 с

10. Макеева, В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В.С. Макеева // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2 (8). – С. 58-62; // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3(9). – С. 63-68.

11. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 3. - С. 40-43.

12. Скорина, А.А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа / А.А. Скорина, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6. - № 1. - С. 56–60.

13. Misyura, A.A., Vrublevskiy, E.P. Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2019. – № 3. – S. 197-202.

14. 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-

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 2: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ, СУЗАХ И ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ</b>	
<i>Комлева Л.А., Бальбекова В.В.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЕРОВ В АНГЛИИ	8
<i>Лашкевич С.В., Врублевский Е.П.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ	12
<i>Леньшина М.В., Гостева К.Г., Андрианова Р.И., Швецов В.Н.</i> ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	16
<i>Липовка А.Ю.</i> ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ И ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	20
<i>Липовка А.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24
<i>Макарова Н.О., Леушканова В.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	27
<i>Макарова Н.О., Овчинникова А.А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ УРФУ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ОНЛАЙН	31
<i>Мартынов А. А., Ильченко А.А, Иванова М.А.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	35
<i>Марченко И. Н., Шлыков В. К.</i> СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	40
<i>Матвеев В.С., Яни А.В., Калашник Е.А.</i> УЛИЧНЫЙ ВИД СПОРТА - STREET WORKOUT	47
<i>Медведев Д.В., Бочаров А.В., Скляр В.М, Мостовой А.А.</i> ИНТЕГРИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ	52
<i>Метелица А.Н., Поливач С.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ДЗЮДО	56
<i>Милехина И.А.</i> СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У РОССИЯН	62
<i>Милехина И.А., Милехин А.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	66
<i>Напалков К.С., Медведев В.Г.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И	69

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
<i>Насырова Г.Х., Полушкова В.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ	73
<i>Осипенко О. С., Матрос В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ MODEL ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	76
<i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожук Д. К.</i> ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА	80
<i>Пашарина Е.С., Курина Е.А.</i> ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	84
<i>Первушина А.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ 4-5 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	86
<i>Перепелюкова Е.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	89
<i>Perepelitsina S.A., Borisenko E.G.</i> PECULIARITIES OF SPORTS PSYCHOLOGY IN FOREIGN STUDIES	98
<i>Петров Н.Ю., Шарманова Е.Д.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	100
<i>Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	106
<i>Пономарева А.С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	109
<i>Понимасов О. Е.</i> СТРУКТУРИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ	111
<i>Попова И.Е.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	115
<i>Примаченко П.В., Боровая В.А.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	119
<i>Роженцев А. А., Роженцев М. А., Ягафаров Р. Р., Васильев О. Д.</i> ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	123
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А.</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	125
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А., Абдуллин Р.Х.</i> РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	128

<i>Рубаненко С.Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДВУХ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КЛАССОВ	130
<i>Русаков А.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДСТВАМИ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	135
<i>Садовников Е.С., Тришина Н.Т., Жегалова М.Н., Скивко А.В.</i> МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПАНДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	140
<i>Сабурова Е. В., Виноградова О. П.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ	147
<i>Сабурова Е. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ	151
<i>Савельева Д. А., Матвеева И. С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА	155
<i>Сейсенбеков Е.К., Туманова Боряна, Мухиддинов Е., Пелтекова Ирен</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН И БОЛГАРИИ	159
<i>Семянникова В.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
<i>Сидоренко А.С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	171
<i>Сидоренко А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СЕПАКТАКРАУТИСТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	176
<i>Скрябина И.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	182
<i>Соломонов Е.П., Севдалев С.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, БЕГУНИЙ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	186
<i>Сомкин А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ	189
<i>Столярчук И.А., Мартынов А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	194
<i>Суднеко В.П., Шеренда С.В.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С	198

ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
<i>Тараканова М.Е.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	102
<i>Тарбеева А.В., Тарбеев Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	206
<i>Татаринцева И.А., Акулова А.И., Лисицына В.А.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	208
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	211
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОТРЕБНОСТНО- МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ НА СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	217
<i>Теряева М.А.</i> ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ	224
<i>Ткаченко П.Е., Мартынов А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «БОДИФЛЕКС»	228
<i>Трифонов А.Г., Чопорова Е.В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАТИЧЕСКОМУ СИЛОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР» НА КОЛЬЦАХ	232
<i>Тюрина О.В., Мальчевская Н.К., Ахмамбетов А.Р.</i> ПРОЕКТ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБСТВОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЮ МОТИВАЦИИ К УВЛЕЧЕНИЮ СПОРТОМ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ЗАНЯТИЙ ОНЛАЙН	238
<i>Хуснутдинова Р.Г., Халилова А.Ф.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	241
<i>Черевинник Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	244
<i>Чащина А.Г.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	249
<i>Шадрин Д.И., Манжула А.С., Самойло Н.Н., Ракина Н.Н.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИКОВ) В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	252
<i>Шарина Е.П., Кудымов А.П., Варнина А.С., Прийма А.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА ОВЕРКИЛЬ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ	258
<i>Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А.</i> ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ	262

ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Шевчук Н.А., Овчаренко Л. А.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	268
<i>Штанько Т. В.</i> ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	272
<i>Шмат В.А., Колесникова Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ- СТАРШЕКЛАССНИКОВ	275
<i>Шумихина И.И., Гуштурова И.В., Князев А.П.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ	278
<i>Щадилова И.С., Видякина М.Ю.</i> ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	282
<i>Яковлев А.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА)	285