

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

II Международная научно-практическая конференция

**«ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К
РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ»,
посвященная 40-летию Поволжской государственной
академии физической культуры, спорта и туризма**

27-28 ноября 2014 года

УДК 612.0+796.011.3
ББК 28.70+75.10
Ф 48

Ф 48 Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – 623с.

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам», проходившей 27-28 ноября 2014 г. на базе ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов. Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Ф.Р. Зотова, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ

Н.Х. Давлетова, кандидат медицинских наук, начальник научно-методического отдела Поволжской ГАФКСиТ

В.М. Афанасьева, специалист научно-методического отдела Поволжской ГАФКСиТ

ISBN 978-5-4428-0055-5

УДК 612.0+796.011.3
ББК 28.70+75.10
©Поволжская ГАФКСиТ, 2014

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Козлов С.С.*¹

Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»¹,

Минск, Беларусь

*Кожедуб М.С.*²

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины²,

Гомель, Беларусь

Врублевский Е.П.^{2,3}

Зеленогурский университет,

*Зелена Гура, Польша*³

Аннотация. Представлена инновационная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40 лет, предполагающая последовательное применение средств различной направленности на основе универсальных критериев оптимизации физической нагрузки, базирующихся на показателях энергетической и пульсовой стоимости физической работы.

Актуальность. Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что в настоящее время проблема оздоровления населения становится все более актуальной, особенно в условиях неблагоприятной экологической обстановки и при постоянном воздействии на человека физических и психических стрессов [2,5]. Особое внимание необходимо уделять женщинам, так как эта категория населения в нашей стране является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные занятия и нуждается в формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом [1,3,4].

Возрастной период женщин 30 - 40 лет характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также их физической активности. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и аэробикой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [1,4,6].

Цель исследования: разработать и научно обосновать комплексную методику проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40-летнего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что основными физическими характеристиками рассматриваемой популяции женщин (30-40 лет) являются избыточная масса тела, низкая эффективность основных функций организма, недостаточный уровень развития физических способностей и общей работоспособности.

Изучение интересов и мотивации испытуемых выявило, что для женщин 30-40 лет наибольшее значение имеет улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры». На первое место по значимости свыше 60% респондентов поставили достижение этой цели. Второе место отводится укреплению здоровья (29,9%). Лишь 9,5% опрошенных женщин считают для себя наиболее важным улучшение самочувствия и настроения (таблица).

Таблица 1

Значимость интересов женщин 30-40 лет, занимающихся оздоровительной физической культурой (в процентах)

Интересы	Уровень значимости (1 — самый высокий)		
	1	2	3
Укрепление здоровья и повышение работоспособности	29,9	63,7	6,4
Улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры»	61,6	19,3	19,1
Улучшение самочувствия и настроения	9,5	16,0	74,5

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что только 38,3% женщин исследуемого возраста можно отнести к числу лиц с нормальной массой тела. Избыточной массой (превышение 10%) обладают 42,5%, недостаточной - 19,2%. Телосложение только 19,1% обследуемых женщин характеризуется отличными или хорошими весоростовыми показателями. Телосложение у большей части обследуемых женщин (57,4 %) соответствует оценке «плохо». Телосложение 10,6% обследуемых женщин получило оценку «очень плохо» и «критично».

Анализ состава массы тела женщин показал, что телосложение изучаемой категории женщин характеризуется повышенными значениями жировой массы (в среднем на 7,4 кг) и сниженными значениями мышечной (в среднем на 3,1 кг) по сравнению со здоровыми женщинами 20-30 лет, не занимающимися спортом.

На основе этих данных определялся приоритет задач, которые решались в ходе проведения оздоровительных занятий с женщинами данного возраста, и осуществлялся подбор основных тренировочных средств и режимов их использования. Выбор средств целенаправленного формирования гармоничного телосложения проводился в соответствии с алгоритмом, представленным на рисунке.

Основными компонентами, по которым целесообразно оптимизировать физическую нагрузку на занятиях различными видами оздоровительной аэробики, являются её объем и интенсивность. Объем тренировочной нагрузки регулировался нами за счет увеличения в комплексах доли физических упражнений, выполняемых с большой амплитудой, и включения в эти комплексы более сложных движений, требующих проявления значительных усилий.

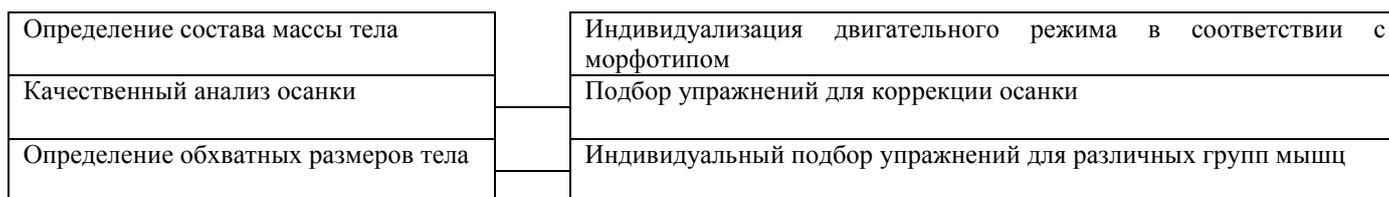


Рис. Алгоритм подбора средств для формирования гармоничного телосложения у женщин 30-40 лет

Интенсивность физической нагрузки на оздоровительных занятиях различными видами аэробики регулируется темпом их музыкального сопровождения и является ведущим фактором, определяющим её величину.

Для достижения кумулятивного тренировочного эффекта занятий оздоровительной аэробикой женщинам систематически (три раза в недельном микроцикле) выполнялась физическая нагрузка в аэробном режиме энергообеспечения. В один тренировочный мезоцикл включалось несколько сдвоенных микроциклов, в течение которых выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. В таких случаях постепенное увеличение тренировочной нагрузки в мезоциклах достигается за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Тренировочный мезоцикл включал шесть микроциклов, в течение которых в двух микроциклах выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. Структура тренировочного мезоцикла имела следующий вид: два микроцикла тай-бо аэробики; два микроцикла классической аэробики; два микроцикла степ-аэробики. То есть в течение одного мезоцикла происходило постепенное увеличение тренировочной нагрузки за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Перед началом педагогического эксперимента в опытных группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей физического развития (длина и масса тела) и функциональной подготовленности (ЧСС и АД в покое, PWC170, МПК). В опытной группе женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, функциональные показатели (PWC170, МПК) были значительно меньше, чем в группе более подготовленных. Кроме этого, женщины низкого уровня физической подготовленности, имели большую массу тела и выше ЧСС в покое.

После комплексного тестирования все женщины приступили к регулярным занятиям оздоровительной аэробикой по разработанной нами программе. В обеих группах структура тренировочного годового цикла, мезоциклов и микроциклов была одинаковой. Единственное различие заключалось в том, что комплексы физических упражнений для женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, были менее сложные, чем для женщин среднего уровня подготовленности.

Всего в годичном цикле было проведено 120 занятий (40 недель по 3 занятия), которые включали по 36 тренировок классической, тай-бо и степ аэробикой и в ходе которых учитывали специфический биологический цикл женского организма. При совпадении тренировочных занятий у женщин с I-ой (менструальной 1-3-ий день), III-ей (овуляторной 13-14 день) и V-ой фазами (предменструальной 26-28 день) тренировочные воздействия уменьшались. Учитывая, что занятия оздоровительной аэробикой организованы групповым способом, в обозначенные периоды женщины выполняли комплексы физических упражнений, ориентируясь на своё самочувствие.

Одним из важных антропометрических показателей являются обхватные параметры человека, которые также используются в качестве критерия воздействия занятий оздоровительной направленности, направленной на коррекцию фигуры и результатом эффективного воздействия занятий оздоровительной физической культурой являются изменения кожно-жировых складок. В среднем в экспериментальной группе результаты исследования кожно-жировые складки достоверно уменьшились на 18,5% от исходного показателя (5,4 %) ($p < 0,01$). Наибольшие изменения наблюдались под нижним углом лопатки (22,5%), передней и задней поверхности плеча (18,1 и 17,2%), бедре (17,1%) и на передней стенке живота (19,8%). В контрольной группе наибольшие изменения кожно-жировых складок отмечалось на передней поверхности плеча 15,5% и на бедре 12,6% ($p < 0,01$).

Следует отметить, что в процессе исследования обхватные размеры (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) достоверно изменились в обеих группах принявших участие в эксперименте. Таким образом, можно сказать, что занятия оздоровительной направленности обеспечивают улучшение физических показателей при отсутствии роста мышечного объема, что является немаловажным мотивационным моментом, способствующим для занятий физическими упражнениями.

В целом, учитывая, что в результате педагогического эксперимента у всех испытуемых женщин показатели функциональной подготовленности существенно и статистически значимо ($p < 0,05$) улучшились, разработанную комплексную методику занятий оздоровительной аэробикой для женщин 30-40 лет можно с полной уверенностью считать эффективной и педагогически целесообразной, что, по сути, подтверждает правомочность сформулированной гипотезы исследования.

Выводы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза о высокой эффективности разработанной комплексной методики оздоровительных занятий аэробикой с женщинами 30-40 летнего возраста, которая позволила за 40 недель занятий достигнуть устойчивого оздоровительного эффекта у женщин низкого и среднего уровня физической подготовленности, выражающегося в экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (уменьшение ЧСС в покое в среднем на 5 %) и значительном повышении общей работоспособности (рост PWC170 кгм/мин/кг в пределах 18-28 %; рост МПК мл/мин/кг в пределах на 6-16 %).

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Предложенная методика занятий оздоровительной направленности, при комплексном решении проблем физического состояния женщин зрелого возраста, является целесообразной для улучшения их функциональных возможностей. Она также позволит расширить двигательный арсенал женщин, повысить психоэмоциональное состояние и их мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

Литература

1. Адамова, И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. М., 2000. - С. 72-76.
2. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени // Теория и практика физической культуры / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева. – 1998. – №2. – С. 52 – 62.
3. Зубкова, А.Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ А.Ю. Зубкова. - М.: РГУФК, 2006. - 221 с.
4. Лось, Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий / Е.Е. Лось, Т.А. Глазко. – Минск, 2013. -52 с.

Научная секция 5. Педагогика и психология спорта

5. Мильнер, Е. Г. Пути повышение эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С.43- 48.
6. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг»/ И.В. Прохорцев.–Москва, 1991. – 125 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Научная секция 1. ГЕНЕТИКА И БИОХИМИЯ СПОРТА	5
<i>Будко А.Н., Нехвядович А.И., Рыбина И.Л., Иванчикова Н.Н., Гилеп А.А., Гайдукевич И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНОВ, АССОЦИИРОВАННЫХ С РАБОТОЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ И СИЛУ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ	5
<i>Кашапов Р.И.</i> АЭРОБНАЯ ЖИРОВАЯ МОЩНОСТЬ – ОСНОВА УСПЕХА В МАРАФОНЕ И СВЕРХДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ	8
<i>Керимов Ф.А., Давис Н.А., Осипова С.О., Ж.И. Исламова Ж.И., Сыров В.Н., Турдыева Н.Д.</i> ВЛИЯНИЕ АСКАРИДОЗА НА ИММУННЫЙ СТАТУС И ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ОСТРЫМ РЕСПИРАТОРНЫМ ИНФЕКЦИЯМ У СПОРТСМЕНОВ	10
<i>Колосова Е.В., Гатилова Г.Д., Хальяк Т.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ И БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ	13
<i>Мартыканова Д.С., Мухаметгалеева А.Р., Валеева Е.В., Альметова Р.Р., Набатов А.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ БИОХИМИЧЕСКИХ И ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ С МАКСИМАЛЬНЫМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ КИСЛОРОДА У ЛЫЖНИКОВ	15
<i>Нехвядович А.И., Рыбина И.Л., Иванчикова Н.Н., Будко А.Н., Гилеп А.А., Гайдукевич И.В.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕЙКОЦИТАРНОГО ЗВЕНА КРОВИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛИМОРФИЗМА РАЗЛИЧНЫХ ГЕНОВ	16
<i>Сафарова Д.Д., Нурбаев Б.Ш., Сагатов Д.А.</i> АССОЦИАЦИЯ АНТИГЕНОВ СИСТЕМЫ HLA С ФЕНОТИПОМ АЦЕТИЛИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ УЗБЕКСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ	19
<i>Сафарова Д.Д., Хасанов О.И., Ядгарова Д.Б.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ АЭРОБИКИ НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ТЕЛА	21
<i>Скорин А.А., Врублевский Е.П.</i> ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ВИДУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
<i>Хаснутдинов Н.Ш., Валиуллин В.В.</i> ГУМОРАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ	26
<i>Цикуниб А.Д.</i> ФИЗИОЛОГО-БИОХИМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ ЙОДНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ НАГРУЗОК СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ	27
<i>Шведова Н.В., Рыбина И.Л., Нехвядович А.И., Пранович В.С.</i> ПОЛИМОРФИЗМ ГЕНА ACE КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПЕРЕНОСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	29
<i>B. Le Panse, K. Collomp, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, J. De Ceaurriz, D. Courteix</i> ETUDE DES EFFETS ERGOGENIQUES, METABOLIQUES ET OSSEUX D'UNE PRISE CHRONIQUE DE SALBUTAMOL CHEZ LE SPORTIF NON ASTHMATIQUE	31
Научная секция 2. СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И КИНЕЗИОЛОГИЯ	33
<i>Антилогов И.Е.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	33
<i>Аухадеев Э.И.</i> ИДЕИ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В КОНЦЕПЦИЯХ ФИЗИОЛОГИИ ДВИЖЕНИЙ Н.А. БЕРНШТЕЙНА	36
<i>Ванюшин Ю.С.</i> КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ СИСТЕМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКЕ ПОВЫШАЮЩЕЙСЯ МОЩНОСТИ	37
<i>Вахитов И.Х., Жиряева Р.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЖЕНЩИН	39
<i>Волкова С.И., Сироткина Э.Ю.</i> СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ РЕАКЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	40
<i>Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П.</i> РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ФОРМИРОВАНИЕ В ПОВЫШЕНИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	43
<i>Галанова С.С. Эминова Е.А.</i> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ КАК ФАКТОР ИННОВАЦИОННОГО РЕШЕНИЯ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	45
<i>Гилев Г.А., Максимов Н.Е., Ожерельев, Удилов Г.Г.</i> ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭЛЕКТРОАКТИВНОСТИ МЫШЦ ПРИ НАСТУПЛЕНИИ УТОМЛЕНИЯ	46
<i>Гонестова В.К.</i> АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	48
<i>Горлова Л.А., Сокунова С.Ф., Коновалова Л.В., Гласнова В.П.</i> ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	51

<i>Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	54
<i>Зекрин А.Ф., Зебзеев Вл. В., Зекрин Ф.Х., Зданович О.С.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ В РАМКАХ МИКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	56
<i>Иванчикова Н.Н., Нехвядович А.И., Будко А.Н.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	59
<i>Каримов А. М.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ КУРСАНТОВ ВТОРОГО КУРСА ЛЕТНЫХ УЧИЛИЩ	62
<i>Кашиеваров Г.С., Мартыканова Д.С., Хакимуллина Д.Р., Галеева А.А., Ахметов И.И., Набатов А.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТЕННИСИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ТЕСТАМ И ПО ВЕЛОЭРГОСПИРОМЕТРИИ	63
<i>Колясова В.Н., Колясов Р.Р.</i> ТРОФИЧЕСКИЕ РЕФЛЕКТОРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ СПИННОГО МОЗГА, КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ	64
<i>Коурова О.Г.</i> АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ НА УЧЕБНЫЕ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	66
<i>Красильников А.Н., Данилова А.М.</i> САМООЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЕ	69
<i>Логинов С.И., Кинтяхин А.С.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА СТАБИЛОПЛАТФОРМЕНА ВЕРТИКАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: АНАЛИЗ С ПОЗИЦИЙ ТЕОРИИ ХАОСА-САМООРГАНИЗАЦИИ	71
<i>Михайлова Е.А., Иванов С.М., Моисеев С.А., Пухов А.М., Городничев Р.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ М-ОТВЕТА И Н-РЕФЛЕКСА МЫШЦ ГОЛЕНИ ПРИ РАЗНЫХ ВИДАХ И УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ	74
<i>Мусаева У.А., Таджиева Н.Н., Мурадова М.Ш.</i> СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	76
<i>Мустафина Р.Г.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБЫЧНОЙ И ПОВЫШЕННОЙ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	78
<i>Назаренко А.С., Мавлиев Ф.А., Чинкин А.С.</i> ВЛИЯНИЕ СТУПЕНЧАТО ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКИ НА СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ХОККЕИСТОВ	80
<i>Ниязова С.Р.</i> АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХАПКИДО, К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ РАЗНОЙ МОЩНОСТИ	82
<i>Попова Т.В.</i> ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	85
<i>Понтага Инесе, Жиденс Янис</i> ЗНАЧЕНИЕ МОЩНОСТИ И СООТНОШЕНИЯ МОМЕНТОВ СИЛ МЫШЦ СГИБАТЕЛЕЙ РАЗГИБАТЕЛЕЙ ГОЛЕНИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ СТАБИЛЬНОСТИ КОЛЕННОГО СУСТАВА	90
<i>Псеунок А.А.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И АДАПТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	85
<i>Реуцкая Е.А.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПЕРОКСИЧЕСКОЙ ГАЗОВОЙ СМЕСИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЬБЖНИКОВ	92
<i>Сафарова Д.Д., Нурбаев Б.Ш., Сагатов Д.А.</i> АССОЦИАЦИЯ АНТИГЕНОВ СИСТЕМЫ HLA С ФЕНОТИПОМ АЦЕТИЛИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ УЗБЕКСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ	94
<i>Сафарова Д.Д., Хасанов О.И., Ядгарова Д.Б.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ АЭРОБИКИ НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ТЕЛА	97
<i>Симень В.П.</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ	100
<i>Сморчков В.Ю., Голубева Г.Н.</i> МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТУРИСТОВ ВО ВРЕМЯ ГОРНЫХ ПОХОДОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ	102
<i>Талатынник Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА	105
<i>Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ КРОВООБРАЩЕНИЯ	108
<i>Харисова Э.З.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАЛЬЧИКОВ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ ПРОФИЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ	110
<i>Чинкин А.С.</i> АЛЬФА ₁ -АДРЕНЕРГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ СЕРДЦА ПРИ ГИПОКИНЕЗИИ И ТРЕНИРУЮЩЕМ РЕЖИМЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	112

<i>Чинкин С.С., Мадьяров А.Р.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДИНАМИЧЕСКОГО И СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА	114
<i>Шайдуллин Э.А.</i>	
ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА ФУНКЦИЮ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАРКУРОМ	115
<i>Pääsuke M., Ereline J., Gapeyeva H., Kums T.</i>	
COMPARISON OF TWITCH CONTRACTILE PROPERTIES OF SKELETAL MUSCLES IN POWER- AND ENDURANCE-TRAINED ATHLETES AND UNTRAINED SUBJECTS	117
Научная секция 3. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И СПОРТИВНАЯ КАРДИОЛОГИЯ	121
<i>Абдуллина А.А., Камалова Э.И.</i>	
ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (с детьми 7-10 лет, имеющими диагноз ДЦП)	121
<i>Алексеева Ю.А., Бадтиева В.А., Павлов В.И.</i>	
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ – РИСК ГИПЕРТОНИИ ИЛИ МОДИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНИ?	123
<i>Бадтиева В. Л., Хохлова М.Н, Павлов В.И., Рубаева З. Г.</i>	
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ	123
<i>Медведев С. В., Белозеров А. А.</i>	
СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ НЕИНВАЗИВНЫЕ ЭКСПРЕСС–ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ	124
<i>Богданова Т.Б.</i>	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИТОПРЕПАРАТОВ	126
<i>Борисова А.В., Тахавиева Ф.В., Акбаров Н.И.</i>	
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА	127
<i>Гулямов Н.Г., Худойкулов Ш. Х.</i>	
О ДОНОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ИММУНОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКЕ ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	129
<i>Елисеев Е.В., Белодедов А.В., Трегубова М.В.</i>	
ДИАПАЗОН ОПТИМАЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ОМЕГА-ПОТЕНЦИАЛА ГОЛОВНОГО МОЗГА АЙКИДОИСТОВ В ВОЗРАСТНОМ И КВАЛИФИКАЦИОННОМ АСПЕКТАХ	131
<i>Иванова Ю.М., Субботин П.А., Шарыкин А.С., Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Бадтиева В.А., Деев В.В.</i>	
ОСОБЕННОСТИ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СТРЕСС-ЭХОКГ У СПОРТСМЕНОВ	133
<i>Иванский С.А., Балькова Л.А., Широкова А.А., Щёкина Н.В., Солдатов О.М.</i>	
ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ СТРЕССИНДУЦИРОВАННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ АТЛЕТОВ	134
<i>Иванский С.А., Балькова Л.А., Широкова А.А., Солдатов Ю.О., Аширова Н.А.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ЭКГ СКРИНИНГА ДЕТЕЙ-СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ	137
<i>Камалеев В.М., Хорошилов С.А.</i>	
ТРАВМООПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОДИБИЛДИНГЕ	139
<i>Корюкалов Ю.И.</i>	
ЦИКЛИЧНОСТЬ СИНХРОНИЗАЦИИ АЛЬФА-РИТМА БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕГУЛЯТОРНОЙ ФУНКЦИИ МОЗГА	144
<i>Корягина Ю.В., Розулева Л.Г., Замчий Т.П.</i>	
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ У ЕДИНОБОРЦЕВ И СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	147
<i>Лобанов Н.В.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕРЫВИСТОЙ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИТЕРАПИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В 15-16 ЛЕТ	149
<i>Лысенко Е.Н., Шинкарук О.А.</i>	
ВЛИЯНИЕ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА НА ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ У СПОРТСМЕНОВ ...	153
<i>Михалюк Е.Л., Малахова С.Н.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	155
<i>Мугерман Б.И., Парамонова Д.Б.</i>	
АНАЛИЗ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРАВМ, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	157
<i>Павлов В.И., Бадтиева В.А., Орджоникидзе З.Г., Деев В.В., Иванова Ю. М., Николаев В.В.</i>	
ОСОБЕННОСТИ И ОШИБКИ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНА НА ПРИМЕРЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИИ	159
<i>Павлов С.Е., Павлов А.С.</i>	
ЛАЗЕРНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	159
<i>Полянский Н., Павлов В.И, Бадтиева В.А. Линде Е.В., Орджоникидзе З.Г., Деев В.В., Николаев В.В., Иванова Ю.А.</i>	
ПОВЫШЕННЫЕ УРОВНИ КАРДИОСПЕЦИФИЧЕСКИХ ФЕРМЕНТОВ У СПОРТСМЕНОВ	162
<i>Румянцева Н.В., Белова Е.Л.</i>	
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА РЕАКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЕРИОД НОЧНОГО ОТДЫХА	163
<i>Рылова Н.В., Биктимирова А.А.</i>	
КАРНИТИНОВЫЙ ОБМЕН У ЮНЫХ АТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ И ХОККЕЕ НА ТРАВЕ.....	165

<i>Сафина А.Г., Коваленко Н.А.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КРУПНЫХ СУСТАВОВ	167
<i>Соусь Л.Н.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	170
<i>Черняев А.А., Боровик С.Г.</i>	
РАЗРАБОТКА КРИТЕРИЕВ ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ ОДА У СПОРТСМЕНОВ	172
<i>Якутов Р.А., Романов К.П., Янышева Г.Г., Самигуллин Б.Р.</i>	
ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИОФАСЦИАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ	174
<i>Янышева Г.Г.</i>	
ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕННЫХ МЫШЕЧНЫХ УПЛОТНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ	177
<i>Яруллин И.З.</i>	
ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМАТИЗМА В БАСКЕТБОЛЕ	178
<i>Kuus T., Pääsuke M., Leht M., Nurmiste A.</i>	
INTERVERTEBRAL DISC HEIGHT, SPINAL CURVATURE AND LOW BACK PAIN IN YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS ..	179
Научная секция 4. ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	182
<i>Александрова Т.Е., Мугаллимова Н.Н.</i>	
ВНЕЛЕДОВАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ-СИНХРОННИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	182
<i>Афанасьева В. М., Зотова Ф.Р.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ИНТЕГРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	184
<i>Бейнисович В.В.</i>	
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	186
<i>Беринчик Д.Ю., Лысенко Е.Н.</i>	
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ И ФАКТОРЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ БОКСА	188
<i>Блеер А. Н., Павлов С. Е., Ковылин М. М., Павлова Т. Н.</i>	
ЗАКОНЫ АДАПТАЦИИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ	190
<i>Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Косулина В.В.</i>	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	192
<i>Бондарчук А. П., Блеер А. Н., Павлов С. Е.</i>	
ТРЕНИРОВАННОСТЬ И СПОРТИВНАЯ ФОРМА	193
<i>Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Наговицына Е. С.</i>	
РЕАГИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА СИТУАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИХ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ	196
<i>Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Тесля М. И.</i>	
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	198
<i>Бурцева Е. В., Бурцев В. А., Зарипова Ю. М.</i>	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	202
<i>Бусарин А.Г.</i>	
СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЬЖНИКОВ	205
<i>Васильев А.О., Коновалов И.Е.</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ У ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ И КАНОЭ В ВОЗРАСТЕ 17-19 ЛЕТ	207
<i>Волков Н.И., Дышко Б.А.</i>	
ИННОВАЦИОННЫЕ ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	209
<i>Газимов И.Р.</i>	
ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МЕЗОЦИКЛАХ У ХОККЕИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ.....	212
<i>Гаранин Е.А.</i>	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	214
<i>Гарипова А.З.</i>	
СОДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ.....	216
<i>Герасимов Е.А.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	217
<i>Гилев Г.А.</i>	
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦА	219
<i>Гонестова В.К., Литвиненко А.И.</i>	
МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ	220
<i>Горская И.Ю.</i>	
ТЕХНОЛОГИИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ	

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ	223
<i>Горячева Н.Л., Жуков А.Е., Андреев Т.А.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА	226
<i>Гранкин Н.А.</i>	
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ	228
<i>Губаева Е.Е., Мугаллимова Н.Н.</i>	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ 5-7 ЛЕТ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	230
<i>Данилова Г.Р., Можсаев Э.Л.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-НАПАДАЮЩИХ ВТОРОГО ТЕМПА	231
<i>Денисенко Д.Ю., Снесарев С.А., Файзулаев А.Л.</i>	
РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ РАЗМИНКИ В ПОВЫШЕНИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	234
<i>Дьячкова Ю.В., Садыкова С.В.</i>	
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	236
<i>Елисеев Е.В., Абрамов Д.С., Байгужин П.А.</i>	
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ 15-16 ЛЕТ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	237
<i>Закирова М.Р.</i>	
РОЛЬ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В КООРДИНАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	239
<i>Зебзеев В. В.</i>	
ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЬЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ 14-15 ЛЕТ	240
<i>Зыков А.В., Козин В.В.</i>	
ИНТЕГРАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ	242
<i>Иштаев Ж.М., Гаптаров З.Г.</i>	
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТЕ	244
<i>Камалов Н.К., Дробинина Н.В.</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	245
<i>Касмакова Л.Е.</i>	
ПОДДЕРЖКА И РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА В НАБЕРЕЖНЫХ ЧЕЛНАХ	247
<i>Кашапов Р.И., Кашапов Р.Р.</i>	
ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В МАРАФОНЕ	249
<i>Кашапов Р.Р.</i>	
К ВОПРОСУ О ДЛИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСОТЫ	251
<i>Коковкин А.В.</i>	
ДИАГНОСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	253
<i>Корягина Ю.В., Аикин В.А.</i>	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ДАННЫЕ И ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ЗА РУБЕЖОМ	254
<i>Коткова Л.Ю.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ (СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ)	257
<i>Ланда Б.Х.</i>	
МЕТОДИКА МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	259
<i>Латыпов И.К., Завьялов А.В.</i>	
ПРОБЛЕМА РЕАКЦИИ АКТИВАЦИИ В СПОРТЕ	260
<i>Латышев Н.В., Латышев С.В., Манжелев Г.Н.</i>	
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ СПОРТИВНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	263
<i>Латышев С.В., Спесивых Е.А., Безкопильный А.А.</i>	
КРИТЕРИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ БОРЦОВ	266
<i>Маженев С. Т., Бараев Х. А., Бекембетова Р. А., Акимова О. Г., Кутергина Н. В.</i>	
ОПЫТ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННОГО БОКСЁРСКОГО МЕШКА «КИКТЕСТ-100»	269
<i>Макина Л.Р., Горулев П.С.</i>	
ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	272
<i>Мехтелева Е.А.</i>	
АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ФИНАЛЬНЫХ ЗАПЛЫВОВ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2012 ГОДА И ЧЕМПИОНАТА РОССИИ 2014 ГОДА НА ДИСТАНЦИИ 400м ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ У МУЖЧИН	274
<i>Мецераков А.Е., Коновалов И.Е.</i>	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	277
<i>Миниханов В.А.</i>	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ	279
<i>Морозов А.И.</i>	
ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ЭКЗОГЕННО-РЕСПИРАТОРНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	280
<i>Мутаева И.Ш., Гизатуллина Ч.А.</i>	
ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ,	

СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	282
<i>Низамутдинова Р.С., Садыкова С.В.</i>	
МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	284
<i>Никитюк М.В., Рябчук А.В.</i>	
РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА	285
<i>Николаенко В. В.</i>	
ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО (ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО) МАСТЕРСТВА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	287
<i>Ниязова Р.Р.</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ	290
<i>Павлов А.С., Разумов А.Н., Репнев В.А., Павлов С.Е.</i>	
ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ СИСТЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	292
<i>Прокопьева А.А., Архипова Т. В., Зарипова Ю. М.</i>	
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	295
<i>Рябчук А.В.</i>	
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ	296
<i>Самоленко Т.В., Апаичев А.В.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МНОГОБОРОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗИМНЕМУ СЕЗОНУ.....	298
<i>Сафин Р.С., Романов К.П.</i>	
ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ КАК СРЕДСТВО ПЕРЕХОДА ОТ ПОСЛЕРЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЕРИОДА К СПОРТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ.....	301
<i>Сокунова С.Ф.</i>	
ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	302
<i>Степанов М.Ю., Якупов А.М.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ КОМПЛЕКСОВ В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ.....	303
<i>Тушиева В. С.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ.....	306
<i>Фаттахов Р.В.</i>	
КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФУТБОЛЕ.....	308
<i>Хабибрахманов Р.Г., Гумеров Р.А., Марданов А.Х.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	310
<i>Хотимченко А.В., Бянкина Л.В.</i>	
ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПАУРЛИФТЕРОВ С ПОДА.....	313
<i>Пьянзин А.И.</i>	
АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.....	314
<i>Фазлеев Н.Ш., Колочанова Н.А.</i>	
СОВРЕМЕННЫЙ ХОККЕЙ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	316
<i>Черняев А. А., Кашапов Р.И., Пермитин В.К., Пермитин К.В.</i>	
ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫСОТЕ БЕГУНАМИ НА ДЛИННЫЕ И СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ... ..	317
<i>Шандригось В.И., Латышев С.В.</i>	
НЕОБХОДИМОСТЬ УЧЕТА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ БОРЬБЫ	320
<i>Юламанова Г.М., Румянцева Э.Р.</i>	
СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОЛИМПЕЙСКОМ ЦИКЛЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ СПИННОГО МОЗГА.....	323
<i>Tzarova, R. S.</i>	
PROBLEMS OF THE CONTROL IN THE SPORT GAMES	326
<i>Парфенова Л.А., Тимошина И.Н.</i>	
ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЕЖИ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	330
Научная секция 5. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА	332
<i>Агеева Г.Ф.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ПАРАМЕТРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	332
<i>Азизуллин Р.Р., Чухно П.В.</i>	
О ВОЗМОЖНОСТЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	334
<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А.Титова Е.Б.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ	336
<i>Андрущишин И.Ф., Жамадилов Н.Д., Денисенко Ю.П.</i>	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КОМПЬЮТЕРА.....	338
<i>Антипова О.С., Харитонова Л.Г.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ	340

<i>Афоньшин В.Е.</i> ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ФУТБОЛА	343
<i>Ахметов А.М.</i> АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	346
<i>Ахметшин И.М., Коновалов И.Е.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	348
<i>Ахтариева Р.Ф., Мартынова В.А.</i> УСИЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	349
<i>Бешибаев Ф.Г., Голубева Г.Н.</i> К ВОПРОСУ О ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТАХ	351
<i>Бобырев Н.Д., Аввакумов С.И.</i> ГЕНЕЗИС И НАЧАЛО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	354
<i>Бойченко С.Д., Сьманович П. Г., Дразжина И.В., Ермилов В.В., Нежинец И.С.</i> ИННОВАЦИОННОЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФММП	356
<i>Сюкиев Д. Н., Бурлыков В. Д., Прошкин С.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	358
<i>Бурнашев Р.А., Керимов Ф.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ	361
<i>Бурцев В.А., Драндров Г. Л., Бурцева Е.В.</i> МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	363
<i>Бурцев В. А., Драндров Г. Л., Бурцева Е. В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	366
<i>Бурцева Е. В., Бурцев В. А., Силантьева Т. Д.</i> ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	369
<i>Валинуров Р.Р., Хасанова М.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	372
<i>Власова Н.М., Кокорева Е.Г.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПЕРВОКЛАССНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	374
<i>Гамирова Э.И., Коновалов И.Е.</i> ИНТЕГРАЦИОННАЯ СУЩНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	376
<i>Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРОЧНОГО И ОТСТАВЛЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТОВ	378
<i>Гибадуллин И.Г., Кузнецова Л.Н.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ПЕРЕМЕННОМ МЕТОДЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА	380
<i>Гибадуллин И.Г., Нюняев И.А.</i> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОСНОВЕ «СПОСОБА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА»	381
<i>Голубева Г.Н., Голубев А.И.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ	382
<i>Ветошкина Э.В., Грунтович К.С.</i> О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЛОВЦОВ С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	383
<i>Гумеров Р.А., Гумерова М.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	385
<i>Данилов В.А., Коновалов И.Е.</i> РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	387
<i>Дмитриев О.Б.</i> ЭЛЕКТРОННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС «ПРАКТИКУМ ПО БИОМЕХАНИКЕ» ДЛЯ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	388
<i>Закиров Т.Р.</i> ВНЕДРЕНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПО ПРОФИЛЮ СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ	391
<i>Зиятдинова Е.А., Зиятдинов Р.И., Денисенко Д.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СТРУКТУРЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)	394
<i>Зорин С. Д., Драндров Г. Л.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ В УПРАВЛЕНИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	395

<i>Каримова Д. Д.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫМ МЕТОДОМ В ВУЗАХ ТАДЖИКИСТАНА	398
<i>Керимов Ф.А., Гончарова О.В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	399
<i>Кожанов В.И., Антипова Е. А., Суриков А.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	401
<i>Козлов С.С., Кожедуб М.С., Врублевский Е.П.</i> КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	404
<i>Коновалов И.Е., Коновалова Ю.Н.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МУЗЫКАНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	407
<i>Королевич А.Н.</i> ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	410
<i>Косихин В.П.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ	412
<i>Костюнина Л.И.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ИНТЕГРАТИВНОМУ РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	414
<i>Костюнина Л.И., Маркин М.О.</i> ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ СТАРТОВОЙ ГОТОВНОСТИ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ	417
<i>Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕМПО-МУЗЫКАЛЬНОЙ ПРОБЫ	420
<i>Крылов В.О., Пайгунова Ю.В.</i> РАЗЛИЧИЯ В СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ..	422
<i>Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., Ионов А.А., Азизуллин Р.Р., Андрущишин И.Ф., Телегенова Г.Т.</i> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО УСПЕХА	424
<i>Лапочкин С.В.</i> ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ	427
<i>Латыпов И.К., Павлов С.Н.</i> ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ КЕНИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-СПОРТИВНОЙ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	430
<i>Латыпова И.А., Шишкина С.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОНЛАЙН ТЕСТИРОВАНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ	431
<i>Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Софронова Е.М.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ	433
<i>Мельникова Л.В., Мокрушина И.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ С УЧАЩИМИСЯ 11-13 ЛЕТ	435
<i>Лубышева Л.И.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО – НОВЫЙ ИМПУЛЬС К АКТИВНОМУ ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ	437
<i>Мищенко Н.Ю.</i> ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	440
<i>Мищенко Н.Ю.</i> ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	443
<i>Можяев Э.Л., Данилова Г.Р.</i> ФЕНОМЕН ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	445
<i>Москвин Н.Г., Головин В.В.</i> НРАВСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ	447
<i>Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Шамгуллина Г.Р.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТКАМИ КГАСУ	450
<i>Мухаметзянова Ф.Г., Насыбуллин А.Р.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИМИДЖА СТУДЕНТА ВУЗА	451
<i>Набиуллин А.Я., Шорохова Л.Б.</i> ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	453
<i>Никоноров Д. В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	456
<i>Осенкова Д.И., Коновалов И.Е.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ К ИНТЕГРАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	458