

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
И ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
ВУЗАХ: РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

*Материалы Международной научно-практической конференции
(21 мая 2021 года)*

Тюмень
ТИУ
2021

УДК 796.034
ББК 754
В 77

Главный редактор:

заведующая кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат биологических наук, доцент С. И. Хромина;

Редакторы:

доцент, кандидат биологических наук Шаргина М.Г.;
специалист, Ластовляк В.А.

Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции (21 мая 2021 года) / отв. ред. С. И. Хромина - Тюмень: ТИУ, 2021. – 391 с.

ISBN 978-5-9961-2008-6

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в ВУЗах: решение актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Республики Казахстан, городов: Москвы, Санкт-Петербурга, Минска, Бреста, Гродно, Хабаровска, Владимира, Тулы, Абакана, Омска, Красноярска, Екатеринбурга, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты успешной реализации программ по физическому воспитанию в условиях ФГОС 3++; приведены примеры практического применения методологических принципов учебной и воспитательной работы с позиций патриотической, физкультурно-оздоровительной направленности. Рассмотрены вопросы здоровьесформирующих практик и методик, успешной реализации ВФСК ГТО.

УДК 796.034
ББК 754

ISBN 978-5-9961-2008-6

© Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тюменский индустриальный
университет», 2021

УДК 796.894

Н.Н. Колесникова, В.А. Шмат

УО «Полесский государственный университет

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

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

Аннотация. В статье представлены данные, доказывающие эффективность атлетической гимнастики как средства улучшения показателей физической подготовленности юношей 16-17 лет. 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.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG PEOPLE 16-17 YEARS OLD WITH THE USE OF ATHLETIC GYMNASTICS

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

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. 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.

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]. При этом проблема повышения уровня двигательной (физической) подготовленности подрастающего поколения чрезвычайно актуальна и социально значима [4, 8, 1, 12, 13]. 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).

Таблица 2

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

Группа	Показатели физической подготовленности (М+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. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.
2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. И. Стадник [и др]. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1 (979). - С. 98-100.
3. Врублевский, Е. П. В помощь тренеру / Е. П. Врублевский, Р. К. Козьмин. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13-14.
4. Врублевский, Е. П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская, Г. И. Нарский. – Текст : непосредственный // 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. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 228 с. – Текст : непосредственный.
6. Колесникова, Н. Н. Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 15-16 лет средствами футбола / Н. Н. Колесникова, О. В. Лимаренко. – Текст : непосредственный // 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. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сборник статей 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. – Текст : непосредственный // 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. – Текст : непосредственный.
10. Макеева, В. С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В. С. Макеева. – Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2 (8). – С. 58-62
11. Максимук, О. В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О. В. Максимук, Е. П. Врублевский, W. Lin. – Текст : непосредственный // 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. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6, № 1. - С. 56–60.

13. Vrublevskiy, E. P. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters / E. P. Vrublevskiy, A. Kh. Khorshid, D. A. Albarkaii. – Direct text // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - № 4. - P. 3-5.

СОДЕРЖАНИЕ

Агеев Е.В., Селитреникова Т.А. Транскраниальная электростимуляция как метод оптимизации психофизиологических процессов у единоборцев.....	9
Акишина А.М., Бараковских К.Н. Тренировочная программа Plastif как способ восстановления организма студентов после коронавируса	12
Акулова Е.В, Бараковских К.Н. Проблемы и перспективы реализации системы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в сельской местности.....	17
Алейник Е.А., Соломонов Е.П., Севдалев С.В. Особенности общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов.....	21
Алексеева Т.Н. Роль государства в системе физического воспитания молодежи.....	25
Алиев Ф.Г., Яшкина Е.М. Использование технологии «Big Data» для мониторинга и исследования здоровья и физической подготовленности студентов.....	28
Ананьев В.Н., Прокопьев Н.Я., Ананьев Г.В. Регуляция артериального давления физическими нагрузками	31
Анфилатов Н.Г., Остяков О.В. Взгляд современной студенческой молодежи на здоровый образ жизни	33
Ахматова Н.А., Байгиреева Г.У., Мокерова Н.А. Особенности показателей кардиореспираторной системы юношей и девушек с различным режимом двигательной активности.....	37
Бабина А.А. Процесс самоопределения обучающихся и образовательные возможности учебно-тренировочного процесса.....	41
Бакулина О. О. Основные источники сбивающих факторов, имеющих максимальное значение в соревновательной деятельности лыжников-гонщиков	44
Батыршина Н.А., Батыршин Р.Р. Инновационные методы как способ мотивации к обучению плаванию студентов в вузе	48
Батыршин Р.Р., Бормотов А.В. Рекреационная среда как средство развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.....	51

Большова Е.В. Изменение показателей вариационной пульсометрии у пловцов под влиянием гипоксической тренировки.....	55
Востриков А.А., Ермаков А.Ю. Дистанционный формат обучения глазами студента технического вуза.....	60
Врублевский Е.П., Лашкевич С.В. Развитие скоростных способностей путем тренировочного воздействия скоростно-силового характера на квалифицированных игроков.....	64
Гоненко С.В., Мульдинова Э.С. Процесс обучения молодёжи в вузе, с учётом изменений в сфере образования.....	68
Денисова М.О., Бараковских К.Н. Роль физической рекреации в организации жизнедеятельности студентов.....	73
Дзюцьева Е.Т., Парфенова Т.А. Изучение мотивов занятий спортом у студентов Института физической культуры.....	77
Драгич О.А., Сидорова К.А., Рябова Н.Н. Спортивный инвентарь как средство повышения интереса обучающихся к занятиям по физкультуре (на примере гимнастических палок).....	80
Егоров В.Н., Миронов Д.Л., Рейборак А.Д. Анализ методических особенностей и оздоровительной эффективности занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы.....	85
Ермаков А.Ю., Востриков А.А., Ларионов А.П. Влияние дистанционного обучения, на психоэмоциональное состояние и результаты соревновательной деятельности спортсменов студенческой женской сборной команды по волейболу.....	88
Ефанов И.А., Романюк П.Д., Захарова А.В. Реализация государственной системы физического воспитания, социальных функций физической культуры и спорта, современные международные тенденции в сфере образования.....	91
Запорожцев Е.В. Применение двигательной реабилитации при работе со специальной медицинской группой на учебных занятиях в Воронежском ГАУ.....	94
Заулина О.А., Кожедуб М.С. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в учреждениях дошкольного образования.....	97
Зудова Е.М., Бараковских К.Н. Влияние занятий аэробикой на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся.....	102

Ибрагимов И.Н., Бачанцев А.А. Биомеханическая и физиологическая характеристика основных упражнений комплекса ГТО.....	105
Ибрагимов И.Н., Броян Р.Р. Программа кроссфит в физической подготовке для выполнения нормативов комплекса ГТО.....	109
Ибрагимов И.Н. Факторы, определяющие физическую работоспособность гиревиков.....	111
Ильина А.С. Функционирующие фитнес - технологии и направления в современной практике физического воспитания студенческой молодёжи.....	116
Клюшникова Е.А. Конструирование дефиниции понятия «патриотизм» с помощью категориального метода «триадическая дешифровка категорий»	121
Ковалевский И.Б., Байгиреев А.У., Яковин А.В. Влияние оздоровительных физкультурных технологий на физическое развитие студентов.....	126
Козлова Н.И., Орлова Н.В., Пасиченко В.А. Влияние упражнений стретчинга на функциональное состояние организма студентов.....	129
Койносов П.Г., Прокопьев Н.Я., Конева Е.В. Особенности физического развития юношей и девушек с различным уровнем двигательной активности	135
Колесникова Н.Н., Шмат, В.А. Развитие физических качеств у юношей 16-17 лет с использованием занятий атлетической гимнастикой.....	139
Колинченко Е.А., Хам Г.С. Планирование двигательного режима школьников 10-11 классов при подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	143
Коркин Р.И. Проведение воспитательной работы в ВУЗе путем участия в спортивно-массовых мероприятиях на основе личного примера педагога.....	146
Косулина С.В., Пермьяков О.М. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами адаптивной физической культуры.....	150
Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Козлова Н.И. Направленность оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста.....	153

Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Козлова Н.И. Домашние тренажеры в оздоровительной физической культуре людей пенсионного возраста...	157
Кузьменко Д.Ю., Банщиков А.Г., Эктова И.А. Формирование положительных мотивов здорового образа жизни у студентов вуза средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.....	161
Ластовляк В.А., Хромина С.И. Возможности коррекции плоскостопия в учебном процессе по физической культуре.....	166
Лашкевич С.В., Врублевский Е.П. Организация и контроль специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности с вратарями различной квалификации.....	169
Лашкевич С.В., Шеренда С.В. Комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки квалифицированных футболистов.....	172
Лексина К.М., Хромина С.И. Роль студенческого профсоюза в продвижении идеи «ВФСК ГТО».....	177
Лимаренко О.В., Пуртова Г.В., Чалая Е.М. Повышение физической активности и оценка некоторых функциональных показателей женщин пожилого возраста.....	179
Лозовая М.А. Актуальные вопросы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в различных регионах России.....	183
Лозовая М.А. Совершенствование психологической подготовки спортсменов с учетом их интегральной индивидуальности.....	187
Лозовой А.А. Состояние и перспективы развития подготовки спортивного резерва	192
Маркова Н.В. Адаптивная физическая культура и ее влияние на качество жизни.....	195
Мартынюк Н.С., Арушанов В.С., Лисовский А.В. Оценка отношения студентов-спортсменов к закаливанию	199
Миних М.И. Барьеры взаимодействий студенток-волейболисток.....	202
Моложавенко В.Л., Романенко Е.В. Формирование профессиональной, мотивационной активности у тренеров - преподавателей	206
Мурашевич Е.Ю. Использование активных методов организации учебно-познавательной деятельности на уроках физической культуры, как один из путей развития способностей студентов	210
Остапук И. П., Сазоник В. В., Остапук С. Н. Влияние самостоятельных физических упражнений на умственную работоспособность третьекурсников УО «ВГМУ»	215

Павлютина Л.Ю., Телегина З.С., Роскошная Л.С. Корригирующая гимнастика для глаз как средство реабилитации физкультурно-оздоровительного процесса вуза.....	218
Парыгина В.Р, Дзоциева Е.Т Уровень физической подготовленности студентов ВИШ и их мотивы к занятиям физической культурой.....	222
Пасичниченко В.А. Орлова Н.В., Козлова Н.И. Исследование сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у ватерполистов разной квалификации.....	226
Пермяков О.М. Влияние занятий различными видами фитнеса на развитие функциональных систем организма обучающихся.....	230
Пермяков О.М., Кокорин М.А. Роль подвижных игр в физическом воспитании студенческой молодежи.....	233
Петрушенко А. В., Манжелей И. В. Социально-психологические особенности чирлидеров 12-17 лет.....	236
Попкова Ю.А., Хромина С.И. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию.....	240
Примаченко П.В., Боровая В.А. Примерная программа комплекса специальных упражнений для копьеметателей на начальном этапе специализации.....	245
Примаченко П.В., Васекин В.И. Применение комплекса круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности метателей молота.....	248
Примаченко П.В., Васекин В.И., Молчанов В.С. Особенности технической подготовки метателей диска на начальном этапе специализации.....	252
Прокопьев Н.Я., Баранхин О.В., Борисов С.А. Индекс Д.И. Богомазова у студентов Тюменского Государственного Университета в период пандемии Ковид-19.....	255
Прокопьев Н.Я., Баранхин О.В., Борисов С.А. Ромб Машкова у мальчиков 8-12 лет гиперстенического типа конституции, занимающихся единоборствами, как маркёр сколиотической болезни.....	261

Пронькина П.А., Захарова А.В. Инклюзия физического воспитания и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья	265
Пучкарева Ю.А., Ключникова Е.А. Феномен Виктора Чукарина	268
Рютин С.Г. Роль адаптивной физической культуры в социализации инвалида в современном обществе	272
Рябова Н.Н., Степанов В.Н. Проблема заинтересованности молодёжи в занятиях физической культурой	277
Селиверстова В.В., Джос Н.П. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы мужчин и женщин в конькобежном спорте.....	280
Селитреникова Т.А., Аносов В.А. Теоретические предпосылки разработки методики оздоровительной физической культуры военнослужащих.....	283
Селитреникова Т.А., Смыслов А.П. Анализ влияния оздоровительного плавания на организм лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.....	286
Семилетова А.А., Бараковских К.Н. Особенности организации и привлечения детей к физической активности и здоровому образу жизни.....	289
Скворцова Е.П., Ботяев С.В., Кизенко А.Ю. Полиатлон как направление интенсификации процесса формирования профессионально важных умений и навыков у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт»	292
Скрябина Е.А., Бараковских К.Н. Особенности технической и физической подготовки пловцов высшей квалификации.....	297
Смирнова И.А., Глухова А.Н. Спортивные студенческие клубы в вузах.....	301
Сотниченко Е.А., Шлак И.Б., Горохов А.С. Влияние самомассажа стоп теннисным мячом на улучшения гибкости.....	305
Субботин В.Я. Спортсизация - одно из эффективных направлений в модернизации физкультурно-оздоровительной работы в техническом вузе.....	309

Суднеко В.П., Шеренда С.В. Физическое воспитание студенческой молодежи на примере секции спортивного совершенствования «танцевальная аэробика».....	313
Тарасов И.С., Бараковских К.Н. Особенности функциональной подготовки бойца смешанных единоборств.....	318
Татур А.В., Татур В.А. Особенности формирования патриотической направленности студенческой молодёжи.....	324
Топичу И.Ф., Байгиреева Г.У. Положительное влияние занятий дзюдо на физическое состояние подростков	334
Утусиков С.А., Ключникова Е.А. Почему молот не важнее винта: психология командной работы.....	336
Ханевская Г.В. Ковалева Е.А. Игротерапия как вид адаптивной физической культуры	339
Ханевская Г.В. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях пандемии.....	343
Хромина С.И., Ластовляк В.А., Борисова Ю.А. Дистанционный формат обучения по физической культуре. Опыт, проблемы, перспективы.....	347
Хромов А.Д., Русейкин Д.С., Тарханова О.В. Применение информационных технологий в учебно-тренировочном процессе на примере создания автоматизированной таблицы статистической обработки результатов соревнований.....	35
Чальцева Ю.К., Хромина С.И. Комплекс «ВФСК ГТО» как модель здоровьесформирования студенчества.....	357
Чаюн Д.В. Мониторинг общей физической подготовленности аэробистов на этапе начальной подготовки	360
Черепенин Е. В., Питулин А. В. Изучение включенности студентов в физкультурно-спортивную среду вуза	365
Чечкина А.А., Гладенкова В.П. Влияние различных видов физических упражнений на коррекцию зрения занимающегося.....	368
Шаргина М.Г., Кланюк Т.С., Артамонова М.Н. Понятие качества образования в контексте диверсификационной системы	372

Яковлев А.А., Яковлев А.Н. Особенности развития физических качеств средствами физкультурно-спортивной деятельности у лиц женского пола.....3
76