

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

А.А. Яковлев, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Ключевые слова: лица женского пола, особенности психолого-педагогического обеспечения, развитие физических качеств.

Аннотация. В статье авторы рассматривают технологии развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе функционирования физического воспитания в учреждениях образования, характер построения учебного процесса и внеклассной деятельности отражают инновационный характер применяемых методик в зависимости от материально-технических возможностей для проведения работы с исследуемым контингентом.

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF EXERCISE AND SPORTS ACTIVITIES IN FEMALE

Keywords: female persons, especially psychological and pedagogical support, the development of physical qualities.

Abstract. In the article, the authors consider the technologies for the development of physical qualities by means of basic types of physical culture and sports activity in the process of functioning of physical education in educational institutions, the nature of the construction of the educational process and extracurricular activities reflect the innovative nature of the methods used, depending on the material and technical capabilities for working with the studied contingent.

Введение. Новая парадигма образования в современных условиях широкомасштабной интеграции основана на решении проблем социально-гуманитарных наук, которые отражают сложный процесс трансформации педагогики в контексте решения главных задач Болонской конвенции [10]. Развитие физических качеств под влиянием педагогического процесса начинается в разных условиях, которые отражают особенности сложившейся системы физического воспитания, в том числе, уровень физической подготовленности лиц женского пола, проживающих в различных экологических средах неоднозначен [1, 2, 5, 7, 9, 11]. Новые спортивные практики часто опережают время и общество «встраивается» поздно в этот процесс, когда передовые страны уже завоевали место на Олимпе, применительно к новым видам спорта, идет расширение Олимпийских видов спорта [2, 3, 6]. Под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды возрастает роль личности, где формирование правильных пропорций тела («телесных конструкций»), уже под контролем человека и развитие двигательного потенциала происходит совершенно в других условиях, при которых реализация концепции воспитания физической культуры личности зависит от уровня интеллектуального потенциала личности [10], что предполагает расширение диапазона двигательных способностей в контексте инновационных технологий в педагогическом процессе [4, 8, 11]. Необходимость пересмотра традиционных образовательных парадигм продиктована запросами личности, рынка образовательных и сервисных услуг, оказываемых учреждениями образования в условиях кризиса и влияния внешних факторов. Педагогический процесс, отражающий механизм совершенствования физических качеств, лиц женского пола в новых условиях, несомненно, построен на данных медико-биологических показателях организма [4, 5, 9, 11].

Методы и организация исследования. Педагогические тесты проводились на уроках физической культуры для всех факультетов Полесского государственного университета, прошедших медицинское обследование. Во время эксперимента девушки занимались по предложенной методике с использованием круговой тренировки с регламентированным объемом для каждой группы: для первой группы - 50% объем круговой тренировки, во второй - 25%. Было обследовано 75 лиц женского пола.

Результаты исследования. Концептуальные положения психологических аспектов физкультурно-спортивной деятельности базируются на данных психологической и генетической диагностики, которые дают возможность сравнивать и анализировать индивидуальные особенности, динамику психических состояний, уровни активации сенсомоторных функций, личностных особенностей. Это путь для оценки

«спортивных способностей», определяющих эффективность физкультурно-спортивной деятельности: уровни нервных процессов; уровни психических процессов; структура личностной направленности в социально обусловленных отношениях, которая выполняет функцию объединения данных особенностей в единую систему психологических критериев спортивных способностей. Высокий общий уровень развития психологической защиты. Высокая вероятность психологической дезадаптации. Рекомендуется консультация психолога. Выявлены высокие уровни развития следующих механизмов психологической защиты. *Отрицание (1A)* – недопущение в сознание определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, болезненных в случае их осознания. *Особенности защитного поведения в норме*: эгоцентризм, самовнушаемость, общительность, оптимизм, уверенная манера держаться.

*Возможные отклонения в поведении*: не достаточная продуманность поступков. *Качества личности*: эгоцентризм, внушаемость, коммуникабельность. *Проекция (5E)* – приписывание окружающим различных негативных качеств, присущих в действительности самому себе, как рациональной основы для их неприятия. При этом наличие этих качеств у себя не осознается. *Особенности защитного поведения в норме*: эгоизм, обостренное чувство несправедливости, честолюбие, упрямство, поиск недостатков, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и другим, стремление достичь высоких показателей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

*Возможные отклонения в поведении*: поведение, в основе которого лежат идеи несправедливости, изобретательства, собственной грандиозности (или ущербности). *Качества личности*: эгоизм, настойчивость, упрямство. *Интеллектуализация (7G)* – неосознаваемый контроль над эмоциями и побуждениями при помощи чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий. Личность признает травмирующий факт, подвергает его интеллектуальному анализу и делает акцент на этом анализе, отказываясь от переживания отрицательных эмоций. *Особенности защитного поведения в норме*: старательность, самоконтроль, осознанность обстоятельств, индивидуализм. *Возможные отклонения в поведении*: затруднение в выборе варианта принятия решения, самооправдание.

*Качества личности*: ответственность, добросовестность; поведение, обусловленное ритуализацией спортивной деятельности. *Компенсация (4D)* – попытки исправления или нахождения замены мнимой или реально существующей потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности и т.п. *Особенности защитного поведения в норме*: поведение, обусловленное установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в спортивной деятельности.

*Возможные отклонения в поведении:* агрессивность, амбициозность. Невротический тип – «Дружелюбный конкурент». *Рекомендуются* консультации для предупреждения психологической дезадаптации. Методика развития физических качеств, основанная на учете морфофункциональных особенностей лиц женского пола и системном использовании кругового метода (50% от общего времени урока), является эффективной в условиях проведения уроков по физической культуре, базирующихся на освоении учебного материала по легкой атлетике, аэробики и волейбола (таблица 1.).

Таблица 1

Годовой план (в %) комплексного развития физических качеств у лиц женского пола ПолесГУ

<i>Двигательные способности</i>	<i>Сент.</i>	<i>Октяб.</i>	<i>Нояб.</i>	<i>Декаб.</i>	<i>Февр.</i>	<i>Март</i>	<i>Апр.</i>	<i>Май</i>
Скоростные	30	25	15	15	20	30	30	25
Скоростно-силовые	30	30	15	15	30	20	10	25
Силовые	10	15	30	30	20	10	20	15
Общая выносливость	20	10	10	15	10	20	20	25
Силовая выносливость	5	10	10	5	10	15	-	-
Гибкость	-		15	10	5	5	10	-
Координационные способности	5	10	5	10	5	-	10	10

**Выводы.** На основании теоретических концепций, методологических подходов, методик и тестов в современной исследовательской аксиоматики психологии необходимо определять динамику психологического состояния и индивидуально подобрать средства психологической коррекции. Комплексы круговой тренировки ориентированы на использование 50% времени на развитие двигательных способностей их необходимо менять каждые 2-3 недели. Учет особенностей соматических типов (МиС, МиМеС, МеС, МеМаС и МаС), вариантов биологического развития (ускоренный – ВР«А», нормальный – ВР«В» и замедленный – ВР«С») - это эффективный путь повышения двигательных способностей девушек исследуемого возраста.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

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 : научно-теоретический журнал. – 2020. – № 1 (979). – С. 98-100.

3. Давыдов, В. Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В. Ю. Давыдов, А. Ю. Журавский, А. Н. Яковлев. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. – 2013. – № 3. – С. 95-104.

4. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С. С. Козлов, Н. В. Сизова, В. В. Василец, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 50-53.

5. 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.

6. Кожедуб, М. С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. - Гомель, 2016. – С. 257-261.

7. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А. А. Скидан, Е. П. Врублевский, В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 164-169.

8. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский. – Текст : непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 69-76.

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

10. Яковлев, А. Н. Новая парадигма образования в современных условиях широкомасштабной интеграции / А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский, В. С. Милун. – Текст: непосредственный // Феномен человека. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования : межвузовский сборник статей. – Подольск : Ваш Домъ, 2013. – С. 168-176.

11. Яковлев, А. Н. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. С. Севдалев. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры : сборник научных статей. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224–228.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

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

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