



# Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг

Материалы Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием  
в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу

*Казань, 23 апреля 2022 года*





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ



ФГБОУ ВО «Уральский  
государственный институт  
физической культуры и спорта»



ПГУ  
ФК  
СИТ

Поволжский государственный  
университет физической культуры,  
спорта и туризма



ГБУ Республики Саха (Якутия)  
«Республиканский центр национальных  
видов спорта им. В. Манчаары»



# Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг

**Материалы Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием  
в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу**

*Казань, 23 апреля 2022 года*

УДК 796.8  
ББК 75.7  
П 90

**П 90 Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг:** Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу, Казань, 23 апреля 2022 года.

Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – 540 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей 23 апреля 2022 года в г. Казань в рамках Чемпионата России по мас-рестлингу.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

Составители: А.И. Андросова, ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, М.А. Ильясова, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Под общей редакцией к.п.н., профессора И.И. Готовцева.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Яковлев А.Н.  
УО «Полесский государственный университет»  
Пинск, Беларусь

**Аннотация.** В данной статье автор отражает особенности выполнения физических упражнений в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, которая реализуется с широким применением базовых видов, отличительной особенностью их реализации в условиях функционирования учреждений образования является «эксплуатация» позвоночного столба при выполнении различных по технике выполнения и структуре двигательных действий.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, биомеханика, педагогический процесс, профилактика нарушений работы позвоночника.

## BIOMECHANICAL PECULIARITIES OF PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE PROCESS OF LESSONS OF EXERCISE AND SPORTS ACTIVITIES

Yakovlev A.N.  
Polesie State University  
Pinsk, Belarus

**Abstract:** In this article, the author reflects the peculiarities of physical exercises fulfillment in the process of physical culture and sports activities, which is implemented with the widespread use of basic types, a distinctive feature of their implementation in the conditions of the functioning of educational institutions is the “exploitation” of the spinal column when performing different techniques and structure motor actions.

**Keywords:** physical culture and sports activity, biomechanics, pedagogical process, prevention of spinal disorders.

**Актуальность исследования.** В современных технологиях физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) необходим учет и диагностика функциональных возможностей лиц различного пола и возрастных показателей.

Антропологические и генетические показатели школьников и студентов создают условия для формирования и укрепления здоровья. «Живые движения» в системе биомеханических подходов в контексте использования здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности – это путь научного поиска современных ученых [6, С. 43-47; 7, С. 403-409].

Опираясь на научные труды можно отметить, что изучение вопросов, связанных с повышением качества педагогического процесса, зависит от оценки двигательных способностей в течение занятий базовыми видами ФСД [1, 207 с; 2, 26 с; 3, С. 27-29; 4, С. 131-139].

Выполнение двигательных действий требует от организма человека постоянного совершенствования его функционирования, при котором «оттачивается» рациональная эксплуатация позвоночника, что очень важно для личности, как в плане спортивных достижений, так и успешной жизнедеятельности.

Выполнение мышечной работы при физкультурно-спортивной деятельности обеспечивается функционированием целого ряда физиологических систем [5, С.45], в том числе, процесс формирования межсистемных отношений в организме человека связан с адаптацией, когда в условиях напряженной мышечной деятельности исключительная роль отводится локомоторной системе, режиму ее эксплуатации позвоночника [1, 207 с.].

В настоящее время не систематизированы знания, которые имеют значение практически для всех видов ФСД, в которой уровень развития функциональных свойств и взаимообусловленность, всегда в высшей степени специфичны.

**Цель исследования.** Выявить особенности эксплуатации позвоночника исследуемого контингента в процессе занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Проблема исследования.** Широкий круг проблем, связанных с нарушениями в работе позвоночника сопряжен с неправильной его «эксплуатацией», что требует поиска эффективного воздействия на организм человека в процессе педагогической деятельности на уроках физической культуры, учебно-тренировочных занятиях, когда педагогом, тренером вносится корректировка воздействий на позвоночник, применяя при этом закономерности биомеханики движений.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение разработанного автором комплекса физических упражнений позволит значительно изменить положительную динамику этих нарушений.

**Задачи исследования.** Изучить современные тенденции развития биомеханики двигательных действий, применительно к физкультурно-спортивной деятельности.

Выявить особенности функционирования позвоночника при выполнении физических упражнений в условиях занятий физкультурно-спортивной деятельностью в учреждениях образования.

Разработать комплекс физических упражнений, позволяющих эффективно применять в педагогическом процессе исследуемого контингента.

Методы исследования. Анализ литературы, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математической статистики.

Организация исследования. Исследование проведено в условиях работы учреждений образования г. Смоленска и г. Пинска Брестской области в период с 2020-2021 года.

**Результаты исследования.** Выполнение двигательных действий в процессе ФСД зависит от снижения величин энерготрат, за счет преобразования кинетической энергии в потенциальную и обратно.

В этой связи устранение не эффективных движений за счет выбора положения тела и уменьшение внутрицикловых колебаний скорости, что связано с соотношением силы действия и скоростью рабочих движений.

С позиции биомеханики двигательные действия – это иерархически соподчиненные подсистемы низшего порядка, которые имеют свои пространственные,

временные и динамические образующие элементы, а системообразующие связи составляют структуру системы.

Применительно к деятельности позвоночника объединение степеней свободы биоэвентов тела ведет к решению любых двигательных задач, при этом считаясь с фактором управлением движениями, благодаря передаче и переработке информации устанавливается двигательная задача, а также ведется контроль за ходом действий.

В разные фазы движения происходит случайная, и коррекционная изменчивость, направленная на восстановление правильного выполнения.

Формирование структур вновь создаваемой системы движений – это устранение случайных существенных отклонений.

Биодинамика гимнастических упражнений отличается большой определенностью требований к позам тела в каждый момент выполнения упражнения (силы уравниваемые при сохранении положения; силы тяжести приложения к звеньям и ОЦТ тела; опорные реакции, что характеризует степень устойчивости тела; силы мышечной тяги при сохранении положения обычно уравнивают своими моментами моменты силы тяжести соответствующих звеньев.

Биодинамика легкоатлетических перемещений основана на отталкивании ногами от опоры. Опорная реакция уравнивает при отталкивании стопу и этим фиксирует ее на опоре.

В биомеханике техника физического упражнения, посредством которого ведется спортивная борьба, зависит от объема и рациональности спортивной техники: экономичность движений и минимизация затрат энергии; производительность; красота и выразительность выполнения упражнения; неожиданность или быстрота выполнения упражнения; разносторонность, эффективность и освоенность спортивной техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность).

**Выводы.** Наличие изгибов в позвоночнике значительно повышает его прочность, сопротивляемость к разнообразным нагрузкам, поскольку обуславливает его рессорные свойства. В ходе жизнедеятельности человека важнейшее значение имеют двигательные возможности поясничного столба (туловище). В процессе выполнения набора двигательных действий в горизонтальной плоскости ограничение подвижности в том или ином сочленении, необходимо для успешного выполнения «переходной» цели физического упражнения и строится на основе пространственно-временного и динамического варьирования элементами осанки.

Таким образом, синергии – это готовые «блоки», из которых строятся движения человека.

В частности, разрабатываются и реализуются на практике биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника. Проводится ряд педагогических исследований близких к данной теме по своей проблематике, а именно, восстановление двигательной-локомоторной функции и реабилитация лиц с ампутацией нижних конечностей, а также разработка и научное обоснование эффективности «позных» технологий на основе принципа потенциальной компенсационной замещаемости недостающих естественных возможностей с помощью искусственной управляющей среды.

Развивающие кинезиологические физические упражнения направлены на: развитие межполушарного взаимодействия; синхронизация работы полушарий;

развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления, что позволяет сформировать атмосферу доверия и сотрудничества, является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности.

Процесс адаптации к физическим нагрузкам сопровождается качественными показателями, отражающими уровень функциональной подготовленности лиц, исследуемого возраста (мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация).

Для ФСД, особенно для циклических видов характерна низкая степень напряженности регуляторных механизмов и уровень регулирующих влияний на физиологические системы организма. В легкоатлетических прыжках - высокий уровень напряженности регуляторных механизмов и высокая степень регулирующих влияний на физиологические системы.

### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 207 с.

2. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский. - М., 1979.- 26 с.

3. Масловский, Е.А. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника / Е.А. Масловский, С.В. Власова, А. Н. Яковлев // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Международной науч.-практ. конф., г. Минск, 25–26 апреля 2013 г. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск : БГМУ, 2013. – С. 27-29.

4. Семенов, В.Г. Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации / В. Г. Семенов, Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев // Медикобиологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта : материалы I Международного науч.-практ. семинара специалистов сферы физической культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) и др.]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2013. – С. 131-139.

5. Солопов, И.Н. Функциональная экономизация у спортсменов различной специализации / И.Н. Солопов [и др.] // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. - Волгоград, 2007. – Вып. 3. - С. 45.

6. Яковлев, А.Н. Спортивный отбор в аспекте антропологических и генетических показателей школьников и студентов / А. Н. Яковлев, В. Ю. Давыдов // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья. Здоровье-2017: сборник научных статей / Учреждение образования «Барановичский государственный университет»; редакционная коллегия: В. В. Климук (гл. ред.) и др. - Барановичи : БарГУ, 2017. - С. 43-47.

7. Яковлев, А.Н. «Живые движения» в системе биомеханических подходов в контексте использования здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев // European Social Science Journal = Европейский журнал социальных наук: научный журнал. – 2015. – № 12. – С. 403-409.

## СОДЕРЖАНИЕ

Е.М. Аг-оол, Ж.А. Ооржак ПРАЗДНИК «ШАГАА» КАК ПЛАЦДАРМ ИГР И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ТУВИНЦЕВ	6
Н.Е. Адьютантов, Т.А. Макарова ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ	13
Г.Г.Алексеева, В.Н. Алексеев, А.В. Алексеев ОТНОШЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К МАС-РЕСТЛИНГУ	18
Н.В. Арнст ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В ВУЗЕ	21
Н.В. Арнст, А.С. Горбачев ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	25
Т.Г. Артеменко, Е.В. Артеменко СРАВНЕНИЕ АКТИВНОСТИ МЫШЦ В УПРАЖНЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	29
К.Ш. Ахмерова, Б.Н. Найданов, Г.А. Тарасевич ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	36
К.Ш. Ахмерова, Б.Н. Найданов НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ОСОБЕННЫЙ ФАКТОР В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	42
Д.А. Баишева ПРОЕКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ОСНОВЕ АВТОРСКИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ	47
Е.А. Баченина, К.Д. Крайсман СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	52

А.Р. Бадерттинова, В.Н. Коновалов, А.И. Табаков, В.В. Данилов ИЗУЧЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-12 ЛЕТ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЕКТЕ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»	55
Н.Н. Белолобская ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ХАБЫЛЫК И ХААМЫСКА	61
К.А. Бирюкова, С.О. Филиппова СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	65
М.И. Борохин, Чэ Сяоси, А.В. Черкашин ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МАС-РЕСТЛЕРОВ	69
О.М. Бубненко ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	73
К.А. Бугаевский, О.В. Пешиков ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ЗРЕЛОСТИ КОСТЕЙ ТАЗА У СТУДЕНТОК ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	78
А.Н. Будко, Т.О. Сухан СТЕПЕНЬ ЗНАЧИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЕРЕНОСИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ	83
Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов НАЧЕНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	89
В.Е. Васюк, Чжан Юйчень, Д.И. Гусейнов ТЕСТИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИМИТАЦИОННЫХ УСЛОВИЯХ ЛЫЖНЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	94
С.В. Верлин, П.В. Квашук, Е.С. Воронкова ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОРОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНЫХ ГРЕБЧИХ- АКАДЕМИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	100

- А.И. Винокурова, С.С. Кузьмина, В.Р. Абрамова  
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНЫХ  
АНТИОКСИДАНТОВ В КРОВИ СПОРТСМЕНОВ  
КАК ИНФОРМАТИВНЫЙ ТЕСТ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 105
- Н.Э. Власенко  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
В РАМКАХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ 109
- А.С. Воложанина  
ЗАВИСИМОСТЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА БОРЦОВ  
ОТ ИХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ 113
- С.А. Воробьева, Е.В. Сантьева  
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 117
- Р.А. Гайсин, И.Т. Хайруллин  
РАЗВИТИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ  
ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ 120
- Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, С.В. Фомин  
ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 124
- А.Ю. Гвалдин  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИАЛОГИЧНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО КАРАТЭ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:  
ОПЫТ ГЕРМАНИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 128
- Гилев Г.А., Е.А. Клусов, А.И. Фабрика, Е.Е. Щербакова  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕАБИЛИТАЦИИ ОТКЛОНЕНИЙ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 132
- Ю.А. Глебов, А.А. Хорунжий  
ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
И КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ 134
- Л.А. Годз, Т.А. Нескреба, С.И. Шиншина  
ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДНР И РОССИИ  
КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА 139

Я.В. Голуб ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ СЕАНСОВ	144
А.А. Голубев, М.А. Савенко ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ФАКТОР» ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	146
И.И. Готовцев, А.И. Андросова ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ))	149
А.Ю. Гуков МАС-РЕСТЛИНГ, ХАПСАГАЙ И СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ В СОСТЯЗАНИЯХ ШКОЛЬНИКОВ АРКТИКИ	153
М.Д. Гуляев СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАС-РЕСТЛИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ	157
А.Н. Гуляева РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ КАК СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА	162
С.С. Гуляева МОДЕЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	166
М.А. Егорова ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВУШЕК	170
Ершов М.М. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	174
И.В. Ефремов, Г.С. Устинов СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	178

Жигалина В.Д., Васильев В.А. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	181
Е.З. Засимова, О.Н. Колосова, И.В. Слепцов, С.М. Рожина, Е.П. Кудрин ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТАБОЛОМНОГО ПРОФИЛЯ ПЛАЗМЫ КРОВИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ («МАС-РЕСТЛИНГ») В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД	185
А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова, Л.П. Плотникова ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗАЩИТНЫХ НАЛАДОННИКОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	191
Захарова Я.Ю., Захаров А.А., Алексеев В.Н., Агапов А.В. ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) ПО МАС-РЕСТЛИНГУ СРЕДИ МУЖЧИН	196
Захарьева Н.Н., Малиева Е.И., Астахов Д.Б. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ САМБИСТОВ ИЗ РОССИИ И ЮЖНОЙ КОРЕИ	200
Ж.А. Зыкун, А.И. Конон ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ	206
Н.В. Иванова, И.А. Малёваная, Л.Н. Цехмистро, А.П. Веремейчик, М.И. Дворяков КЛИМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОКИО В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	210
Л.В. Игнатьева, М.П. Сысолятина СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИХ РАБОТЫ	215
С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	221
Р.А. Искаков АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ КАДРОВ: МОДЕРНИЗАЦИЯ, СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ, ТЕНДЕНЦИИ	225

С.Ю. Калинин, Л.О. Ворслов, Н.Н. Григорьев, В.А. Макарова ЛАТЕНТНЫЙ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА И САРКОПЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	228
С.Ю. Калинин, Т.А. Свидерская, О.В. Самбурская ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВИТАМИНА Д И СТЕРОИДНЫХ ГОРМОНОВ ЗА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ	231
А.В. Калугина, И.Л. Кучешева ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	235
А.Н. Касьяненко, В.А. Арутюнян ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И КОМАНДНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	240
Т.Н. Клепцова ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	244
Т.Н. Клепцова КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	248
Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С. КОМПЛЕКСНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ	252
Н.Э. Константинов КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН-МАС-РЕСТЛЕРОВ	255
О.В. Косарева, Р.М. Карипов РЕВОЛЮЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	259
И.Г. Кривец МОДЕЛЬ СИСТЕМНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОДХОДА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	263

В.П. Кривошапкина, Т.А. Макарова РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 7-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	269
А.Н. Крымов, А.А. Гаврилица, П.С. Ощепков ПОВЫШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ И СТАРШИХ КУРСОВ В РОССИИ	272
А.С. Кузнецов, И.И. Готовцев, В.Н. Логинов СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	275
А.С. Кузнецов, Н.Н. Сивцев О КЛАССИФИКАЦИИ ПРИЕМОВ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»	280
Т.В. Кулемзина, Н.В. Криволап, С.В. Красножон ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА	283
Е.В. Лебедева СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯКУТСКИМИ ПРЫЖКАМИ	287
В.Н. Логинов, И.И. Готовцев, С.А. Воробьев БРОСОК КАК БАЗОВОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	292
Т.А. Мартиросова РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	295
А.Е. Мартынов, А.В. Агапов, Е.П. Кудрин СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ	299
Ф.В. Метленков, М.Д. Кудрявцев, С.В. Фомин, Е.А. Михалева ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	303
С.Р. Молукова, А.Н. Молуков, А.А.Захаров, Я.Ю.Захарова ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	306

Г.В. Монгуш, М.В. Балчирбай, А.А. Кошкар-оол НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ТУВИНСКОГО НАРОДА	310
М.Н. Мурашов, М.Д. Кудрявцев, Н.В. Люлина, Е.В. Панов, А.В. Горелик СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	314
С.В. Надежин, О.Б. Соломахин ВЛИЯНИЕ КРОССФИТА НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ КОРЭШ	318
К.Н. Николаев, Т.Г. Артеменко СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	321
Х.Д-Н. Ооржак, Б.А. Шагжы, В.В. Хомушку ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ	327
О.И. Парфентьева, Э.А. Бондарева, А.А. Диринг АНАЛИЗ ЧАСТОТ ВСТРЕЧАЕМОСТИ ГЕНОТИПОВ В ГРУППЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	332
Т.Н. Поборончук, А.Ю. Мунгалов ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	339
С.А. Половинкин, Г.О. Зайцева, Ю.В. Солодянников СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО АВАТАРА (ЦИФРОВОЙ ДВОЙНИК СПОРТСМЕНА) (НА ПРИМЕРЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА)	346
А.Ю. Помысова АСТМА ФИЗИЧЕСКОГО УСИЛИЯ	352
А.Ю. Помысова ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОМ СУДЕЙСТВЕ	355

М.Н. Поротова, М.Д. Гуляев, А.Л. Колесова МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ ЯКУТИИ» ЗА 2018-2020 ГОДЫ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ	359
А.Ф. Пугачева ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДА СПОРТА ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	364
А.Ф. Пугачева МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	368
В.К. Райков, Л.А. Карамчакова, В.А. Высоцкая ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АТТРИБУЦИИ В СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЕДИНОБОРЦЕВ	371
Н.И. Распопова ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В СПОРТЕ	378
А.С. Распопова РОЛЬ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	381
И.Ю. Резник ПЕРСПЕКТИВА ФЕДЕРАЛЬНЫХ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА – СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ	385
Д.В. Репин, Е.В. Синючкова, В.А. Курашвили ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ: МОНИТОРИНГ В СПОРТЕ	389
А.В. Решетова СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	394
Е.И. Рубахина ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	397
А.А. Сандер, Т.А. Михайлова КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	401

Н.Н. Сивцев, Г.Е. Алексеев ВНЕДРЕНИЕ МАС-РЕСТЛИНГА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	405
Н.Н. Сивцев, С.В. Губский АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ	409
Н.Н. Сивцев, Н.Н. Максимов СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЯМОЙ ТЯГИ МАС-РЕСТЛЕРА СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРА	416
А.И. Слепенко МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ БЕГОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА	421
Ю.И. Смолина ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНОМУ ТРАВМАТИЗМУ КАК ФАКТОРУ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ	425
П.И. Собакин, Н.И. Бубнов СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАЗОВОГО (ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО) ПЕРИОДА ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ПРЫЖКОМ (СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ)	429
Ф.Н. Солдатенков, Р.И. Садыков ПУТИ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»	434
И.С. Соломина ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЧЕМПИОНАТАМ ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	437
В.И. Столяров МОДЕЛЬ РЕКРЕАЦИОННОГО СПОРТА – СПОРТ РОМАНТИКОВ И «БЕЛЫХ ВОРОН»	441
Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов, Н.А. Абрамов УЧЕТ СЛАБЫХ И СИЛЬНЫХ СТОРОН В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ КОРЭШ	450

- А.Г. Сыромятников, Т.М. Ханды  
РАЗРАБОТКА ЕДИНОГО РЕСПУБЛИКАНСКОГО НОРМАТИВА  
ПО «БЫСТРЫМ НАРТАМ» НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАНИЙ  
«ТУГУТЧААН» 453
- С. Цюаньсэнь, Китай  
ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ  
ПРИ ОБУЧЕНИИ УШУ В КИТАЕ 456
- С. Цюаньсэнь, Китай  
ИССЛЕДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УДЭ В ПРЕПОДАВАНИИ УШУ  
УЧАЩИМСЯ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ КИТАЯ 459
- Н.В. Тычинин, А.М.Ахатов  
БИОЭТИКА (ПРИЕМ БАД И УПОТРЕБЛЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ  
ПРЕПАРАТОВ) В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ  
(ТРАДИЦИОННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КОРЭШ,  
КУРЕШ, БОРЬБА «НА ПОЯСАХ» И Т.Д.) 463
- Н.А. Ульяшина, В.И. Седин, Е.С. Мокина, А.С. Ващенко  
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 468
- В.К. Райков, О.А. Фатеева  
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ:  
БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ? ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ? (поиск ресурсов  
в рамках федеральной экспериментальной площадки) 473
- Э.П. Федоров, В.Н. Логинов, А.Б. Петров  
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 477
- Т.М. Ханды, М.М. Ершов, С.Е. Николаев  
АНАЛИЗ МОНИТОРИНГА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ  
НОРМАТИВОВ 484
- Т.М. Ханды, Э.П. Федоров  
АНАЛИЗ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА  
У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ 487
- С.Ф. Харитонова, П.Н.Павлов  
ЯКУТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «ХАПСАГАЙ»  
КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 491

П. Хуан, И.А. Черкашин МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА МУЖЧИН 40–60 ЛЕТ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	495
Д.О. Черноусов, В.А. Васильев СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	500
Д.В. Чурсин АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА	503
К.С. Шарафутдинова, Т.А. Михайлова МЕТОДИКИ И СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	508
Н.В. Шведова, Т.О. Сухан ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЕРЕНОСИМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК (на примере легкой атлетики)	512
Б. Эрдэнэваанчиг МОНГОЛЬСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ САМОБЫТНОСТИ	518
А.А. Ядрихинский, А.А. Захаров ПЕРСПЕКТИВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ МАС-РЕСТЛИНГА В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	521
Яковлев А.Н. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	525
СОДЕРЖАНИЕ	529