

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**
ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**
**СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ
АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Выпуск 2

Смоленск 2009

УДК 796.420

Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: международный сборник научных статей; под. общ. ред. Е.П. Врублевского. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 626 с.

В сборнике представлены материалы по основным направлениям физической культуры и спортивной тренировки: научно-практические основы повышения спортивного мастерства легкоатлетов; медико-биологические и психолого-педагогические основы подготовки спортсменов; инновационные педагогические технологии в процессе физического воспитания различных категорий населения на основе использования легкоатлетических упражнений; оздоровительные технологии применения средств физической культуры как здоровьесберегающий фактор различных контингентов населения; конструктивные подходы к использованию адаптивной физической культуры для социальной адаптации людей с ограниченными возможностями; актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Редакционная коллегия:

Врублевский Е.П. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;

Сафронов Е.Л. – кандидат педагогических наук, проректор по воспитательной и социальной работе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;

Хорунжий А.Н. – кандидат педагогических наук, директор Смоленского государственного училища олимпийского резерва.

Материалы публикуются в авторской редакции.

*Редакционная коллегия выражают благодарность Фарисенковой Л.А.
за качественную литературную коррекцию статей сборника.*

© Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, 2009

© Смоленское государственное училище олимпийского резерва, 2009

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Davydov V.

*Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Polska*

Морозова О.В.

Астраханский государственный университет, Астрахань, Россия

Актуальность исследования. В настоящее время, в условиях всевозрастающей напряженности деятельности и жизни человека в современном обществе, увеличивающейся доли труда в условиях снижения физической активности, одной из важнейших проблем становится сохранение и укрепление здоровья населения (В.В. Зайцева, 1995; Н.Ф. Ильяшенко, В.Г. Пацеля, 1997). Данная проблема может найти свое решение, в первую очередь, в использовании массовых форм оздоровительной физической культуры, к заняти-

ям которой в последнее время отмечается возрастание интереса, приобретающего массовый характер.

В этой связи появилось большое количество технологий оздоровления и повышения физических кондиций. Одной из наиболее привлекательных двигательных систем, вследствие своей доступности и эмоциональности, являются занятия различными видами аэробики (В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, 2000; Т.С. Лисицкая, 1987, 1994; К. Купер, 1989). Физиологическая суть понятия «аэробика» определяется аэробными процессами энергообеспечения во время упражнений циклического или поточного характера (К. Купер, 1976). Основными задачами оздоровительной аэробики являются: улучшение функционального и физического состояния организма, а также сбалансированность количественного соотношения компонентов телосложения (К. Купер, 1976, 1979, 1982, 1986, 1989).

Решение этих задач невозможно без научно обоснованных методов контроля состояния здоровья занимающихся, знания закономерностей и конкретизации физиологических эффектов систематических занятий оздоровительной аэробикой и без учета индивидуально-типологических особенностей организма занимающихся. Вместе с тем, в реальных условиях занятия оздоровительной аэробикой в большинстве случаев не базируются на научно обоснованных методиках. Как правило, занятия проводятся групповым методом без должным образом организованного контроля функционального состояния и при отсутствии индивидуального подхода, с многочисленным, отличающимся по возрасту и уровню функциональных возможностей контингентом. Немаловажно и то обстоятельство, что у женщин молодого и среднего возраста доминирующим мотивом, побуждающим усиленно заниматься аэробикой, является желание выглядеть моложе, внешне привлекательнее (О. Новоселова, 1989). В итоге намечается ориентация на получение результата в короткие сроки. Это приводит к нарушению систематичности занятий, передозировке нагрузок и снижает их оздоровительную ценность (Е.П. Горбанева, 2001, 2003; С.Н. Кучкин, 1992).

К настоящему моменту, хотя в литературе достаточно широко представлены исследования влияния различных форм оздоровительной физической культуры на организм человека (К. Купер, 1989; С.Н. Кучкин и др., 1998; Т.С. Лисицкая, 2001; В.В. Матов с соавт. 1989), многие вопросы оздоровительного воздействия на

организм физических упражнений, вообще, и оздоровительной аэробики, в частности, остаются не разрешенными (В.Н. Цветков, Г.В. Буланова, 1990).

В первую очередь необходима разработка и физиологическое обоснование дифференцированного, во взаимосвязи с индивидуально-типологическими особенностями, подхода к контролю состояния не только отдельных функциональных систем, но и такого свойства, как физическая работоспособность, рассматриваемого в качестве интегрального показателя функциональных возможностей организма (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991), что позволит количественно оценивать развитие адаптации организма к специфическим нагрузкам в аэробике и послужит основой для специального построения занятий.

Вследствие этого, разработка морфофункциональных основ рациональных форм и методов организации тренирующих воздействий и управления развитием адаптации, изучение и систематизация феноменологии и эффектов занятий оздоровительной аэробикой во взаимосвязи с индивидуально-типологическими особенностями организма представляется весьма актуальной.

Целью исследования явилось определение выяснение закономерностей развития адаптации к специфическим нагрузкам у женщин в процессе систематических занятий оздоровительной аэробикой во взаимосвязи с индивидуально-типологическими особенностями организма при групповой и индивидуально-дифференцированной формах организации тренирующих воздействий.

Методы исследования: соматоскопия, антропометрия, расчет компонентов состава массы тела по формулам J. Matiegka (1921), определение типов конституции по Р.Н.Дорохову (1980), спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, функциональные пробы Мартинэ и «сидя - стоя» по Н.Е. Тесленко, тест PWC170, косвенное определение максимального потребления кислорода (МПК), оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко (1988), тестирование физической подготовленности.

Анализ полученных данных с помощью статистического пакета «Excel». Всего было обследовано 84 женщины в возрасте 20–48 лет.

Результаты исследования. Анализ показателей тотальных размеров тела женщин разных типов конституции (табл. 1) выявил, что наибольшие показатели длины тела отмечены у представительниц переходного мезомакрсоматического типа, наименьшие -

у микросоматического типа. Различия статистически достоверны ($p < 0.01$).

Наибольшие значения массы тела и обхвата грудной клетки, абсолютной поверхности тела имеют женщины макросоматического, наименьшие – микросоматического типа. Различия статистически значимы ($p < 0.001$).

Таблица 1

**Тотальные размеры тела женщин,
занимающихся оздоровительной аэробикой**

| Типы конституции по Р.Н. Дорохову (1980) | Тотальные размеры тела | | | |
|--|------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| | длина тела, см | масса тела, кг | обхват груд. клетки (пауза), см | абс. поверх. тела, м ² |
| Микросоматический | M±σ | | | |
| | 156,0±1,96 | 47,4±1,97 | 77,1±3,97 | 1,43±0,02 |
| Микро-мезосоматический | 160,9±2,84 | 51,62±2,84 | 80,4 ±2,07 | 1,52 ±0,02 |
| Мезосоматический | 163,8±3,80 | 60,0±5,69 | 84,4 ±3,71 | 1,64 ±0,06 |
| Макросоматически | 167,7±5,32 | 823±13,72 | 96,1 ±9,51 | 1,90 ±0,12 |
| Мезомакро-соматический | 168,7±1,78 | 69,8±4,60 | 88,1 ±3,67 | 1,79 ±0,04 |

Анализ показателей двигательных тестов женщин различных конституциональных типов, представленных в таблице 2, выявил, что *в прыжке в длину* наибольшие показатели отмечены у переходного микромезосоматического типа, наименьшие – у женщин переходного мезомакросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). *В прыжке в высоту* наибольшие значения имеют женщины мезосоматического типа, наименьшие переходного мезомакросоматического. Различия достоверны ($p < 0,001$). *В тесте на гибкость* наибольшие значения отмечены у представительниц переходного мезомакросоматического типа, наименьшие у представительниц мезосоматического типа. Различия достоверны ($p < 0,01$). В подъеме ног за 20 с и подъеме туловища за 30 с наибольшие значения отмечены у женщин микросоматического типа. Наименьшие значения имеют женщины мезосоматического типа. Различия достоверны от ($p < 0,05$ до $p < 0,001$).

Таблица 2

Двигательные тесты женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой

| Сома- тотипы консти- туции по Р.Н. Дорохову (1980) | Двигательные тесты | | | | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| | прыжок в длину, см | прыжок в высо- ту, см | гиб- кость, см | подъем ног за 20 с (к-во раз) | подъём тулов. за 30 с (к-во) | отжим. за 30 с (к-во раз) | тепинг- тест |
| M± σ | | | | | | | |
| Микро- сомати- ческий | 154,2± 26,6 | 26,4± 3,36 | 14,8± 3,03 | 14,2±2,49 | 17,2± 4,32 | 23,0± 3,08 | 13,4± 2,14 |
| Микро- мезосо- мати- ческий | 154,8± 18,8 | 26,6± 5,44 | 13,6± 3,94 | 12,6±2,34 | 15,4± 3,94 | 22,7± 2,87 | 12,4± 1,22 |
| Мезосо- мати- ческий | 141,4± 28,8 | 32,2 ± 28,8 | 13,5± 3,44 | 12,0±2,08 | 14,3± 2,68 | 23,5± 3,48 | 14,1± 135 |
| Макро- сомати- ческий | 151,46± 21,6 | 25,85± 3,7 | 14,6± 2,76 | 12,6±1,04 | 14,5± 336 | 22,9± 4,15 | 13,4± 0,77 |
| Мезо- макро- сомати- ческий | 138,9± 58,6 | 12,0± 1,78 | 153± 4,58 | 12,8±1,47 | 16,8± 2,71 | 21,8± 3,49 | 13,8± 0,98 |

В тесте отжимание за 30 с наибольшие показатели у представительниц мезосоматического, наименьшие — переходного мезомакросоматического типа. Различия достоверны ($p < 0,05$). В теппинг — тесте наибольшие показатели имеют женщины переходного микромезосоматического типа, наименьшие — микросоматического. Различия недостоверны ($p > 0,05$).

Анализ показателей компонентов состава массы тела женщин разных типов конституции (табл. 3) выявил, что наименьшие показатели абсолютной и относительной жировой массы отмечены у женщин микросоматического типа, наибольшие — у женщин макросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$).

Таблица 3

Состав массы тела женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой

| Типы конституции по Р.Н. Дорохову (1980) | Компоненты массы тела, (М, σ) | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | жировая масса | | мышечная масса | | костная масса | |
| | кг | % | кг | % | кг | % |
| М $\pm\sigma$ | | | | | | |
| Мезомакросоматический | 9,6 \pm 1,06 | 19,8 \pm 2,76 | 22,3 \pm 2,14 | 46,9 \pm 2,87 | 5,47 \pm 0,62 | 11,6 \pm 1,18 |
| Микросоматический | 12,4 \pm 3,41 | 23,8 \pm 5,72 | 23,5 \pm 1,71 | 45,6 \pm 3,79 | 5,60 \pm 0,80 | 10,9 \pm 1,78 |
| Микромезосоматический | 17,7 \pm 5,20 | 29,1 \pm 6,90 | 26,9 \pm 2,29 | 44,9 \pm 4,68 | 6,75 \pm 0,59 | 11,3 \pm 1,24 |
| Мезосоматический | 31,9 \pm 9,77 | 37,9 \pm 7,05 | 33,7 \pm 6,22 | 41,1 \pm 4,60 | 8,36 \pm 1,71 | 10,2 \pm 1,50 |
| Макросоматический | 22,2 \pm 4,46 | 31,6 \pm 4,70 | 31,7 \pm 1,50 | 45,5 \pm 1,86 | 7,76 \pm 0,48 | 11,2 \pm 0,95 |

Наибольшие показатели *абсолютной мышечной массы* имеют женщины макросоматического типа, наименьшие – женщины микросоматического. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). Наибольшие показатели *относительной мышечной массы* отмечены у женщин микросоматического, наименьшие – макросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). Наибольшие значения *абсолютной костной массы* имеют представительницы макросоматического, наименьшие – микросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$). Наибольшие значения *относительной костной массы* отмечены у женщин переходного мезосоматического типа, наименьшие – макросоматического. Различия недостоверны ($p > 0,05$).

Анализ полученных данных кардиореспираторной системы женщин разного типа конституции, занимающихся оздоровительной аэробикой (табл. 4), выявил, что наибольшие показатели *абсолютных значений ЖЕЛ* отмечены у представительниц переходного мезомакросоматического типа, наименьшие – микросоматического. Различия достоверно значимы, ($p < 0,05$).

Наибольшие значения *относительных значений ЖЕЛ* имеют женщины микросоматического типа, наибольшие – у женщин макросоматического. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). Си-

столбическое артериальное давление наибольшее у женщин переходного мезомакросоматического типа, наименьшее – у женщин переходного микромезосоматического. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). Наибольшее значение *диастолического артериального давления* отмечено у представительниц макросоматического типа, наименьшее – у женщин переходного микромезосоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,01$). *Показатели ЧСС в покое* сидя наибольшие у женщин макросоматического типа, наименьшие – у женщин микросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$). *Показатели ЧСС в покое стоя* наибольшие у представительниц переходного мезомакросоматического, наименьшие – у представительниц микросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Прирост ЧСС % наибольший у женщин занимающихся оздоровительной аэробикой микросоматического, наименьший у женщин микросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$).

Таблица 4

Функциональные показатели кардиореспираторной системы у женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой

| Типы конституции по Р.Н. Дорохову (1980) | Функциональные показатели кардиореспираторной системы, (М±δ) | | | | | | |
|--|--|-----------------------|------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|
| | ЖЕЛ (абс.) л | ЖЕЛ (относит.) мл /кг | АД систолическое | АД диастолическое | ЧСС в покое сидя, уд./мин. | ЧСС в покое стоя, уд./мин. | прирост чсс, % |
| Микросоматический | 3084,0± 656,3 | 64,9± 11,8 | 110,0± 10,0 | 74,0± 5,48 | 65,0± 6,40 | 74,0± 5,10 | 62,3± 19 |
| Микромезосоматический | 3316,4± 431,3 | 64,3± 7,92 | 107,0± 12,4 | 70,3± 9,38 | 66,4± 8,21 | 76,0± 11,6 | 50,3± 4,19 |
| Мезосоматический | 3354,6± 493,3 | 56,2± 9,94 | 115,9± 937 | 74,9± 8,05 | 69,4± 8,88 | 77,9± 10,7 | 56,5± 1,30 |
| Макросоматический | 3280,8± 640,7 | 41,4± 13,1 | 120,6± 11,1 | 81,1± 10,8 | 73,9± 11,8 | 84,2± 10,7 | 34,5± 4,32 |
| Мезомакросоматическ. | 3758,3± 617,0 | 54,5± 12,8 | 122,7± 5,16 | 79,0± 1,67 | 72,5± 7,84 | 87,0± 6,32 | 53,2± 4,66 |

Анализ показателей физической работоспособности, МПК и кистевой динамометрии женщин различных соматических типов представлен в таблице 5. Результаты анализа свидетельствуют, что *наибольшие показатели PWC_{170}* отмечены у женщин макросоматического типа, наименьшие – у женщин переходного мезомезосоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,001$). *Наибольшие показатели PWC_{170}* отмечены у женщин микросоматического типа, наименьшие – у женщин переходного мезомакросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$). *Наибольшие показатели МПК л/мин* отмечены у женщин макросоматического типа, наименьшие – у женщин переходного мезомезосоматического типа, различия статистически достоверно значимы ($p < 0,001$).

Наибольшие показатели МПК мл/мин.кг отмечены у представительниц микросоматического, наименьшие – у представительниц переходного мезомакросоматического типа. Различия достоверно значимы ($p < 0,01$). *Показатели кистевой динамометрии сильнейшей руки* наибольшие у представительниц переходного мезомакросоматического типа, наименьшие – у представительниц микросоматического типа. Различия статистически достоверно значимы ($p < 0,01$).

Таблица 5

Показатели физической работоспособности и силовые показатели женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой

| Типы конституции по Р.Н. Дорохову (1980) | PWC_{170}^* кг/ мин | PWC_{170}^* кгм/мин, кг | МПК, л/мин | МПК, мл/мин кг | Кистевая динамометрия, кг |
|--|--------------------------|---------------------------------|---------------|-------------------|------------------------------|
| Микросоматический | 643,9±124,9 | 13,6±235 | 2,22±0,46 | 44,3±12,1 | 22,0±3,67 |
| Микромезосоматический | 629,3±181,8 | 12,2±3,45 | 2,10±0,47 | 40,1±836 | 23,9±4,50 |
| Мезосоматический | 676,5±138,9 | 11,3±2,65 | 238±039 | 40,0±739 | 25,4±3,17 |
| Макросомагический | 927,5±215,8 | 11,2±1,40 | 2,91±0,52 | 38,0±632 | 28,9±7,76 |
| Мезомакросоматический | 769,5±73,6 | 11,6±0,98 | 2,46±034 | 35,5±3,74 | 30,3±33,27 |

Анализ показателей теста уровня здоровья женщин различных конституциональных типов (по Г.Л. Апанасенко, 1988), представленных в таблице 6, выявил, что наибольшие *показатели индекса Кетле* отмечены у женщин макросоматического типа, наименьшие – микросоматического типа. Различия статистически достоверно значимы ($p < 0,001$). Наибольшие значения *жизненного индекса мл/кг* имеют представительницы микросоматического типа, наименьшие макросоматического. Различия статистически достоверно значимы ($p < 0,01$). Наибольшие показатели *относительной силы %* отмечены у женщин микросоматического типа, наименьшие – макросоматического. Различия статистически достоверно значимы ($p < 0,05$). Наибольшие показатели *восстановления ЧСС после 20 приседаний* отмечены у женщин микросоматического типа, наименьшие – у женщин макросоматического типа. Различия статистически достоверно значимы ($p < 0,05$). Самую большую сумму баллов и средний уровень здоровья имеют женщины макросоматического типа. Женщины микросоматического типа самую низкую сумму баллов по тесту Г.А. Апанасенко и уровень здоровья ниже среднего. Различия статистически достоверны ($p < 0,01$).

Таблица 6

Уровень здоровья женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой

| Типы конституции по Р.Н. Дорохову (1980) | Оценка уровня здоровья (Г.Л. Апанасенко, 1988) | | | |
|--|--|-------------------------|--|------------------|
| | индекс Кетле | жизненный индекс, мл/кг | восстанов. ЧСС (после 20 присед.), баллы | уровень здоровья |
| Микросоматический | 303,3±14,8 | 65,0±6,71 | 4,25±1,10 | средний |
| Мезосоматический | 368,4±37,1 | 56,1±9,94 | 3,18±1,76 | ниже среднего |
| Микромезосоматический | 321,2±22,59 | 643±7,92 | 3,14±1,23 | средний |
| Макросоматический | 492,3±89,2 | 41,4±13,1 | 2,92±1,66 | низкий |
| Мезомакросоматический | 409,9±32,8 | 55,5±14,1 | 4,20±1,10 | ниже среднего |

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного исследования выявлены различия в показателях тотальных размеров тела, компонентов состава тела, функциональных показателях кардиореспираторной системы, показателях физической работоспособности, МПК, кистевой динамометрии, показателях оценки уровня здоровья и двигательных показателях женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой.

2. Определение соматотипа позволяет прогнозировать направленность и характер изменений тонуса церебральных артерий при гравитационных воздействиях на организм человека.

3. Наименьшие показатели жировой массы и наибольшие значения относительной мышечной массы отмечены у представительниц микросоматического типа. Наибольшие показатели абсолютных и относительных значений жировой и абсолютных значений мышечной массы наблюдаются у представительниц макросоматического типа.

4. В двигательных показателях:

– наибольшие показатели зафиксированы в тестах подъем ног за 20 секунд и подъем туловища отмечены у представительниц микросоматического типа;

– наибольшие показатели в прыжке в высоту и отжимания за 30 секунд отмечены у женщин мезосоматического типа;

– наибольшие значения в тесте прыжок в длину и тепинг-тесте имеют женщины переходного микромезосоматического типа;

– наибольшие значения в тесте на гибкость наблюдаются у представительниц переходного мезомакросоматического типа;

– женщины макросоматического типа, т.е. с наибольшими тотальными размерами тела, ни в одном из проведенных тестов не показали лучших результатов среди соматотипов.

Литература

1. Бунак, В.В. Антропометрия В.В. Бунак. – М., 1941. – 376 с.
2. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.
3. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 158 с.

4. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес – аэробикой / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВолГУ, 2003. – 201с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
6. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / В.В. Зайцева. – М.: ВНИИФК, 1995. – 47 с.
7. Казначеев, В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, К.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Л.: Медицина, 1980.– 98 с.
8. Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учебное пособие / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.
9. Никишин, И.В. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре / И.В. Никишин, С.В. Чернышев // Сб. научн. тр.; под общ. ред. В.Д. Сонькина. – М., 1993. – С. 161–164.
10. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989. – 123 с.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Поздравляем</i> | 3 |
| Галкин Ю.П. БЕГ ВРЕМЕНИ | 5 |
| Балахничев В.В. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ..... | 7 |
| Заенчковский Э.М. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ | 13 |
| Семенов В.Г., Врублевский Е.П., Заенчковский Э.М., Костюченков В.Н., Хорунжий А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА..... | 14 |
| Аббасов Р.Г., Бекасова С.Н., Семенов А.Г. ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА НРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (на примере училища олимпийского резерва) | 19 |
| Аванесов В.У., Машенко Р.М. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ | 23 |
| Аванесов В.У., Машенко Р.М. ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ | 30 |
| Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ..... | 37 |
| Антипенкова И.В. МАРКЕТИНГ И ЕГО СУЩНОСТЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 41 |
| Аншукова Е.В. ОСОБЕННОСТИ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ НА УРАЛЕ. «САНАТОРИЙ ЕЛОВОЕ» – ЗДРАВНИЦА ЮЖНОГО УРАЛА | 46 |

| | |
|---|----|
| Апрелова Е.С., Шувалов Ю.Н. ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 50 |
| Артамонова Т.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МАСКУЛИННОСТИ – ФЕМИНИННОСТИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП, ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН | 52 |
| Артамонова Т.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В РАЗЛИЧНЫХ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН | 56 |
| Барков В.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ | 61 |
| Бахрах И.И., Виноградова Л.В., Барков С.В. ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ШКОЛЬНОГО ОНТОГЕНЕЗА | 69 |
| Бахрах И.И., Грец Г.Н., Журавлева М.Г. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ С ОСТАТОЧНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ДЦП СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ | 74 |
| Бельский И.В., Сыманович П.Г., Ковель С.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ» В БЕЛОРУССКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ..... | 79 |
| Богина Т.Л., Кондратьева Н.Л. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ | 82 |
| Букраба В.А. ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МАКРОЦИКЛОВ..... | 85 |
| Букраба В.А., Нарскин Г.И. ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЬНОСТЕЙ КОПЬЯ | 89 |

| | |
|---|-----|
| Бунин В.Я. МОДЕЛИРОВАНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЛУЧШИХ СПОРТИВ- НЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СЕРИИ ПОПЫТОК..... | 94 |
| Врублевский Д.Е., Шабанов И.Н. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПРИНТЕРСКИМ БЕГОМ..... | 98 |
| Врублевский Е.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАН- НЫХ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГ- КОЙ АТЛЕТИКИ | 101 |
| Врублевский Д.Е., Врублевский Е.П. МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУ- НИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ..... | 109 |
| Голенко А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНО- СТЕЙ | 115 |
| Грец И.А. СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЖЕНЩИН | 123 |
| Гридасова Е.Я. ТЕХНОЛОГИЯ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 130 |
| Губа В.П. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ..... | 138 |
| Davudov V., Морозова О.В., Давыдова Н.В. ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯ- ТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8–12 ЛЕТ | 143 |
| Davudov V., Морозова О.В. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИ- ПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ... .. | 151 |
| Дарданова Н.А., Дорохов С.Н., Хорунжий К.А. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕН- НОСТИ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ | 161 |

| | |
|--|-----|
| Delbani H., Delbani H., Морозова О.В. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЮГА ЛИВАНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КОНСТИТУЦИИ | 165 |
| Дмух О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СЕМЬИ ДОШКОЛЬНИКОВ. | 170 |
| Дорохов Р.Н., Сулимов А.А. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ | 177 |
| Ефременков К.Н., Ефременкова И.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ ЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ОБЩЕЕВРОПЕЙСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЛАСТИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 182 |
| Ефременкова И.А., Ефременков К.Н. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА (ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА) | 187 |
| Загревский В.И., Масловский Е.А., Шахдади Ахмад Навваб, Эльхвари Фаузи Маброк Али ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ТЕХНОГЕННЫХ УСТРОЙСТВ С СЕНСОРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДВИЖЕНИЯ И С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТЬЮ..... | 192 |
| Загревский В.И., Лукашкова И.Л., Шахдади А.Н., Эльхвари Ф.М., Кааиб Имад Р.М. ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, ЕГО ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА НА ЭВМ..... | 195 |
| Загревский В.И., Лавшук Д.А., Лукашкова И.Л. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СИНТЕЗА ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ НА ПЭВМ..... | 202 |
| Земба Е.А., Лепилина Т.В. ПЛАВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ..... | 205 |
| Иванова Л.М. ПРОЦЕСС СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ..... | 209 |

| | |
|--|-----|
| Исинбаева Е.Г., Якимович В.С. СПОРТ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ | 214 |
| Кашмина Е.О., Веневцева Ю.Л., Мельников А.Х. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА | 223 |
| Ким Т.К. О ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЕЙ | 226 |
| Кобзева Л.Ф. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ | 231 |
| Козлов С.С. МЕТОДИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ЖЕНСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ | 235 |
| Коновалов П.В. ЛИЧНОСТНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПОВЫШЕНИИ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСТВА | 240 |
| Коновалов П.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 244 |
| Коновалова Г.Н. САМОИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ СВОЙСТВА КУЛЬТУРЫ | 249 |
| Корневский С.А., Корневская Г.П. ВЫПУСКНЫЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ РАБОТЫ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ | 255 |
| Костюнин А.В. ПАРАМЕТРЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ЭНЕРГОЗАТРАТ У ИГРОКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ | 259 |
| Кузнецова В.В. ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 17-20 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 264 |

| | |
|---|-----|
| Лазарева Н.Н., Шулепова Т.В. ВЛИЯНИЕ ГИДРОАЭРОБИКИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖЕНЩИН ВО ВТОРОЙ И ТРЕТЬЕЙ ФАЗАХ БЕРЕМЕННОСТИ | 268 |
| Леонова Е.Н., Шувалов Ю.Н. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 275 |
| Логвина Е.А., Логвина Т.Ю. ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ | 277 |
| Логвина Т.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 281 |
| Ломовцева Т.В. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ | 289 |
| Ломовцева Т.В., Ломовцева Т.И. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ | 292 |
| Любавская С.В., Карпачева Е.В., Шувалов Ю.Н. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 295 |
| Любавская С.В., Карпачева Е.В., Шувалов Ю.Н. АГРЕССИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 298 |
| Макаров В.М., Аксенов В.П. РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА..... | 300 |
| Максименя И.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ 5–10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ..... | 308 |

| | |
|--|-----|
| Манак Н.В. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МАНУАЛЬНОЙ РАЗРАБОТКИ КОНТРАКТУР ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ У ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ | 311 |
| Масловский Е.А., Дронова В.Н. СИСТЕМА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 14–15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В «ДЛИННОМ» СПРИНТЕ | 318 |
| Масловский О.Е., Стадник Р.В., Осипов В.А. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОЛОГИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ, НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНДИЦИОННОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | 326 |
| Медведев И.В. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА | 334 |
| Медведев И.В. СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА)... | 338 |
| Медведев О.В. ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С УЧЕТОМ СОРАЗМЕРНОСТИ ДОМИНИРУЮЩИХ БИОДИНАМИЧЕСКИХ ЗВЕНЬЕВ У МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА..... | 344 |
| Мехрикадзе В.В., Мальцева Л.И. НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТЕХНИКУ ТОЛКАНИЯ ЯДРА | 348 |
| Мильнер Е.Г. СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – НОВЫЙ ВИД АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ | 351 |
| Морозова О.В., Davydov V., Давыдова Н.В. ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СТУДЕНТОК РАЗНЫХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ . | 354 |
| Мясникова Т.И., Теркулов А.Ф. СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ..... | 361 |

| | |
|--|-----|
| Навойчик А.И., Навойчик В.П. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ | 368 |
| Нарский А.Г., Котовенко С.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ . | 372 |
| Нарский Г.И., Гусинец Е.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ МИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ..... | 382 |
| Нефедова Н.В., Якушина Н.А. КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ | 389 |
| Носов Г.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ ТОЛЧКА КЛАССИЧЕСКОГО В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ | 393 |
| Писарев Ю.В. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 17–20 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПАУЭРЛИФТЁРОВ С АНАЛОГИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ | 395 |
| Писаренкова Е.П., Бобкова Е.Н. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА | 398 |
| Позюбанов Э.П., Руденик В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... | 402 |
| Позюбанов Э.П., Руденик В.В., Шарко И.Э. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РЕШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ | 407 |

| | |
|--|-----|
| Полякова Т.Д. РОЛЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ШКОЛ В ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 412 |
| Пояркова И.И., Кондрашова Ю.В. КАЧЕСТВО ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ... | 421 |
| Пояркова И.И. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕД- РАСПОЛОЖЕННОСТИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ У СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА . | 425 |
| Родин А.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОДГОТОВ- КИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... | 428 |
| Ромашов А.В. АЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЛЕГ- КОАТЛЕТИЧЕСКОМ БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ..... | 431 |
| Саенко В.Г., Теплый В.Н. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТХЭК- ВОНДО ВТФ..... | 434 |
| Саламатова Н.Л. ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ | 439 |
| Сафронов Е.Л., Косач В.Ю., Чаплыгин И.В. ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ У СТУДЕНТОВ ОБЩЕГО КУРСА..... | 446 |
| Свирин А.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЫГУ- ЧЕСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 10–14 ЛЕТ И ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ .. | 450 |
| Свирин А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ | 454 |
| Семёнов В.Г., Смолдовская И.О. РАЗВИТИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ И ЦЕЛОСТНЫХ ФОРМ СКО- РОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ГАР- МОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ | 457 |

| | |
|--|-----|
| Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Тимошин Э.А. ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ И ЦЕЛОСТНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 7–15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ГАРМОНИЧНОСТИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ | 463 |
| Семенов В.Г., Писаренкова Е.П. ЭТАПНОСТЬ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7–15 ЛЕТ | 472 |
| Семенов В.Г., Смольянов В.А. НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТ- НОГО СОСТАВА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ | 476 |
| Семенов В.Г., Смольянов В.А. ОЦЕНКА РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧ- НОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙ- СТВИЯ С ОПОРОЙ | 482 |
| Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Масловский Е.А., Масловский О.Е. СЕНСОРНО-МОТОРНЫЙ ФЕНОМЕН В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРО- ВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ | 488 |
| Семенов В.Г., Масловский О.Е. ТЕХНОГЕННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕНСОР- НОСТИ И МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИ- РОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БЕГЕ | 492 |
| Семенов В.Г., Тимошин Э.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБ- НОСТЕЙ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИ- КОВ 7–15 ЛЕТ | 498 |
| Сергеев А.И., Машенко О.В. РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИ- ФИКАЦИИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ | 502 |
| Симина Т.Е. ЦЕЛЕВАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ СОПРЯЖЕННО С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИМИ И КОРРИГИРУЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НА- РУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | 505 |

| | |
|--|-----|
| Слесаренко Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДОЛЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МНОГОЛЕТ- НЕЙ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ | 513 |
| Спирина И.К. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗО- ВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВ- ЛЕННОСТИ | 518 |
| Стадник В.И. СИММЕТРИЗАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ МЕТОДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕДИНОБОРЦА | 521 |
| Сыманович П.Г., Ковель С.Г., Сыманович Н.П., Петровская О.Г. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕН- ТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГА- ЮЩЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .. | 529 |
| Титов В.А. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИ- СТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА | 533 |
| Титов В.В., Куделин А.Б., Врублевский Е.П. ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- КИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ | 535 |
| Толстиков В.А., Вильнер Б.С., Кузьмин В.А. ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ – В СРЕДУ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЁЖИ | 540 |
| Усачева С.Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕД- НИЕ ДИСТАНЦИИ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ | 543 |
| Учасов Д.С. ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОР- ТСМЕНОВ | 550 |
| Федоскина Е.М., Хармонова А.А. АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ | 554 |
| Харлашин Д.А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КА- ЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УРОВЕНЬ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | 556 |

| | |
|--|-----|
| Хафизов В.В. АЛЬПИНИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ. | 562 |
| Хафизов В.В. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТИВИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. | 564 |
| Черкашин В.П., Слесаренко Е.В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДОЛЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ. | 566 |
| Чернов С.С., Врублевский Е.П., Луценко Г.В. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, В СВЯЗИ С БИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ИХ ОРГАНИЗМА. | 571 |
| Шабанов И.Н., Врублевская Л.Г. ПРИНЦИПЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ. | 576 |
| Шантарович В.В., Шантарович В.В., Нарский А.Г. СТРУКТУРА ОЛИМПЕЙСКОГО МАКРОЦИКЛА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. | 580 |
| Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ. | 585 |
| Шацкий Г.Б., Прокопов О.В., Рубцов С.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН. | 589 |
| Шукаева А.В. ПЕРСПЕКТИВЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. | 597 |
| Щербакова Е.В., Шестаков М.П. ВЛИЯНИЕ СЕНСОРНЫЕ ВХОДОВ РАЗЛИЧНОЙ МОДАЛЬНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЗНОГО РАВНОВЕСИЯ ЧЕЛОВЕКА. | 599 |

| | |
|--|-----|
| Щербакова Е.В., Доценко В.И., Шестаков М.П. ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА РЕАЛИ- ЗАЦИЮ МОТОРНЫХ ПРОГРАММ | 603 |
| Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНО- СТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРЫ | 606 |

Формат 60 x 84/16. Печ. листов 39,125. Тираж 150 экз. Заказ № 4116/2.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспресс», г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21.
Тел.: (4812) 32-80-70.