

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

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Врублевский Е.П.

*Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия*

Актуальность исследования. Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов повышения уровня спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей решения этих задач в теории и методике тренировки. В связи с

этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению не обоснованных (в основном, направленных на максимум) параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня (3, 4, 5).

Ключевым направлением перспективности технологических решений конкретизации стратегии подготовки спортсменов высшего класса специалисты считают индивидуализацию их подготовки, а перспективный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки атлетов высокого класса и роста их спортивных результатов, лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности (1, 2, 4, 6).

В настоящее время расширение границ женского спорта идет в сторону овладения спортсменками «мужскими» видами. В связи с этим, остро возникла проблема отбора в спорт женщин, способных вынести высокие физиологические нагрузки, близкие к нагрузкам мужчин, и необходимость разработки критериев такого отбора с целью выбора простых и неинвазивных маркеров проявления скоростных и скоростно-силовых способностей спортсменок в аспекте конституциональной целостности. Спорт высших достижений, как основная модель проявления данных способностей, обуславливает объективность научного поиска наиболее эффективных способов реализации спортсменками рекордных результатов с минимизацией отрицательных последствий для их здоровья.

Проблемная ситуация, сложившаяся в женской легкой атлетике, обусловлена необходимостью разрешения существующих противоречий между рядом факторов:

а) доминирующей в настоящее время в женском спорте высших достижений методики подготовки, основанной на копировании тренировочного процесса мужчин, и современной философско-педагогической парадигмой, центральное звено которой – различные проявления индивидуальности человека;

б) потребностью в новом научно-технологическом знании для дальнейшего повышения спортивных результатов в скоростно-

силовых дисциплинах легкой атлетики и отсутствием инновационных технологий индивидуализации, способствующих достижению адекватности тренирующих воздействий диморфическим особенностям протекания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием доминирующих скоростно-силовых нагрузок.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость решения проблемы индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов, различные подходы к ее изучению, многоплановость аспектов рассмотрения определили актуальность предпринятого исследования.

Цель исследования – разработать и обосновать инновационную модель индивидуализации подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики на основе диморфических особенностей.

Результаты исследования. Выявлены методологические направления индивидуализации подготовки, как обобщенные для всех скоростно-силовых видов легкой атлетики, так и для отдельных, на материале которых проводилась работа. Индивидуализация подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, должна основываться на концептуальных положениях, определяющих:

- индивидуализацию интегральной и специальной физической подготовленности на основе моделирования их перспективной индивидуальной соревновательной деятельности;
- коррекцию тренировочных нагрузок легкоатлетов по направленности и объему с учетом текущего состояния работоспособности в различные фазы биоритмики организма;
- дифференциацию тренировочных и соревновательных воздействий в соответствии с гендерными особенностями спортсменов.

Важнейшим обобщенным фактором является модель соревновательной деятельности, основанная на учете биологических особенностей спортсменки, технология разработки которой ориентирована на запланированный результат, акцентирование сильных сторон спортсменки и, в определенной мере, подтягивании отстающих. Другим значимым фактором является синхронизация структуры спортивной подготовки, особенно ее мезоциклов и микроциклов, с фазами ОМЦ.

На основании выявленных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, конкретизированы установки, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки женщин.

В наиболее общем виде эти установки выглядят следующим образом:

1. В скоростно-силовых видах легкой атлетики основные задачи годичного цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию скорости, специальной выносливости и силы, совершенствованию технического мастерства спортсменок. Однако специфика вида (спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания) вносит определенные различия как в долевого вклад объемов той или иной тренирующей направленности, так и выбор средств для выполнения каждого вида нагрузки.

2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных спортсменок (особенно маскулинного типа) не имеет существенных отличий от подготовки мужчин (за исключением суммарных тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). При этом в организации тренировочного процесса спортсменок необходимо учитывать специфические биологические особенности женского организма, рассматривая продолжительность индивидуального ОМЦ как мезоцикл, а его отдельные фазы как микроциклы тренировки.

3. Уровень проявления основных двигательных способностей спортсменок, определяющих результат в скоростно-силовых видах легкой атлетики, изменяется на протяжении ОМЦ. В частности, выполнение больших объемов упражнений с отягощением во время менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, а прыжковых упражнений — в менструальной и предменструальных фазах нежелательно, т.к. может привести к нарушениям репродуктивной системы женщин-спортсменок.

4. Гендерная идентичность имеет определенную связь с характером протекания менструальной функции, влияет на психологическое отношение к выполнению тренировочных нагрузок во время той или иной фазы ОМЦ, а также определяет особенности динамики проявления двигательных способностей на протяжении специфического цикла.

Была определена последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики (рис.), которая представляла собой систему логических предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса их подготовки.

Завершающим этапом явилась разработка инновационных моделей организации подготовки в годичном цикле, проверенных в серии педагогических экспериментов на квалифицированных спортсменках, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (спринтерский и барьерный бег, прыжки тройным, метание молота). Данные модели выступали в качестве конструктивной основы для индивидуализации тренировочного процесса конкретной спортсменки и включали в себя упорядочение тренировочной нагрузки в границах этапов подготовки и составляющих их мезоциклов, а также рациональные способы объединения последних в единую систему с учетом специфики вида легкой атлетики, периода подготовки, квалификации спортсменки и присущей ей индивидуальности. Мезоциклы, при этом, как основные, запрограммированные самой природой структурные единицы построения тренировки, являются, своего рода, «строительными блоками», составляющими этапы и периоды тренировки.

Такая организация построения тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов в годичном цикле применялась для выбора индивидуально приемлемых тренировочных программ, а также решения текущих задач спортивной подготовки, своевременной смены характера и направленности тренирующих воздействий на отдельные звенья и элементы структуры кинезиологических систем спортсменов.

Эффективность разработанных инновационных моделей оценивалась с точки зрения как повышения собственно спортивного мастерства легкоатлетов, улучшения их самочувствия и психологической стабильности на всем протяжении ОМЦ, так и снижения возможного негативного влияния отдельных тренировочных воздействий на нарушение репродуктивной системы спортсменов.

В целом, индивидуализация подготовки высококвалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики должна представлять собой взаимосвязанную последовательность принятия решений, преимущественно определяющих организа-

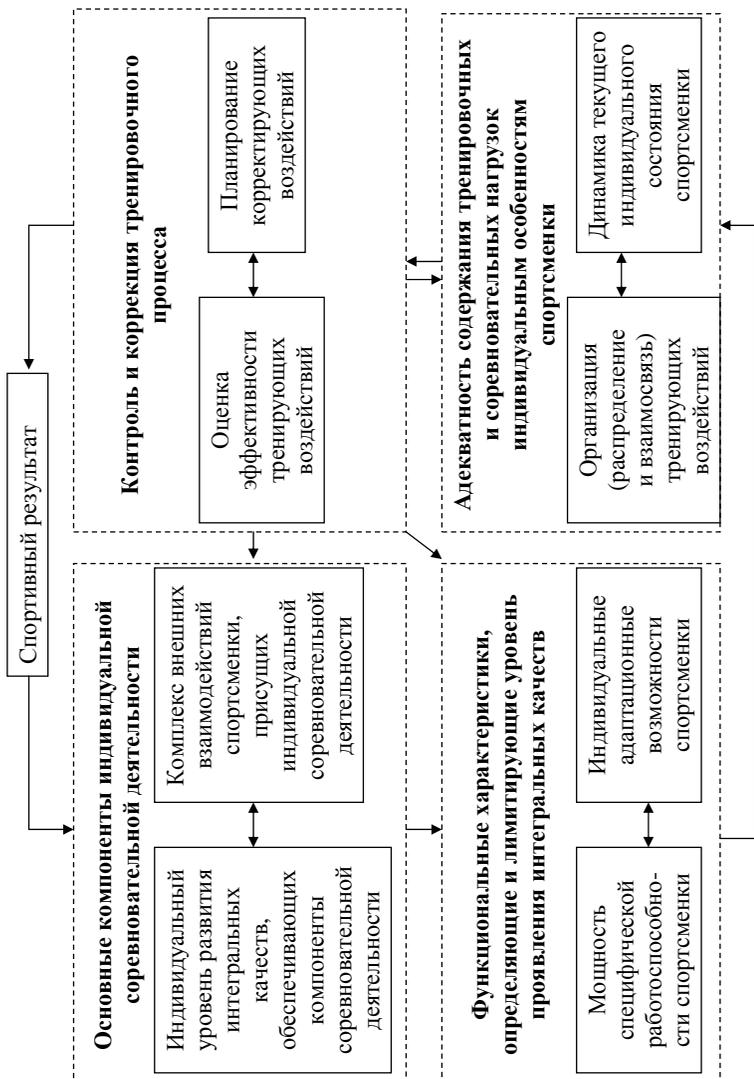


Рис. Последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах

цию реального процесса подготовки конкретной спортсменки в макроцикле. Алгоритм принятия решений при этом следующий:

а) измеряется и оценивается индивидуальная структура специальной подготовленности спортсменок с выделением наиболее значимых факторов, обуславливающих результат в основном соревновательном упражнении;

б) подбираются и используются тренировочные средства, воздействующие по преимуществу на данные факторы (развитие которых находится на среднегрупповом или более высоком уровне). Такая направленность работы проводится до тех пор, пока будет наблюдаться прирост в развитии качеств, определяющих ведущие стороны подготовленности;

в) когда прогресс в развитии ведущих индивидуальных значимых факторов замедляется, то происходит перенос акцента в тренировке на повышение до среднегруппового уровня других сторон подготовленности, так как снижение роста спортивного мастерства может сдерживаться низким уровнем функционирования данных способностей. При достижении определенного прогресса в повышении последних, тренировочный процесс следует опять перестраивать, воздействуя на ведущие факторы, обусловленные во многом природными задатками;

г) наиболее целесообразно осуществлять коррекцию по схеме: подготовительный период – акцентированное воздействие на отстающие показатели, соревновательный – на ведущие показатели. Такая последовательность позволяет повысить надежность достижения необходимого уровня подготовленности и способствует активному проявлению индивидуального стиля двигательной деятельности в условиях соревнований.

Выводы. Реализация разработанных инновационных моделей в практике подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, показала их высокую продуктивность. Данные модели, основанные на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменок, биоритмологических закономерностей его функционирования, синхронизации структуры подготовки и фаз ОМЦ, повысили эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделали тренировочный процесс более управляемым. Причем эти преимущества, как сви-

детельствуют результаты исследования, проявляются тем очевиднее, чем выше квалификация спортсменов. Это подтвердили итоги педагогических экспериментов по проверке эффективности разработанных моделей индивидуализации подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Следует подчеркнуть, что подготовка спортсменов допускает различные пути к вершинам мастерства. Поэтому разработанный и апробированный в серии педагогических экспериментов принципиальный подход к индивидуализации тренировок высококвалифицированных спортсменов не претендует на окончательную теоретическую и методическую завершенность. Тем не менее, мы считаем, что он конструктивно может быть адаптирован и к другим дисциплинам легкой атлетики спорта и видам спорта.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
3. Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Л. Оганджанов. – М., 2007. – 50 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.
6. Сальников, В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2-9.

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 СПОРТИВНЫХ 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 КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	101
Врублевский Д.Е., Врублевский Е.П. МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.....	109
Голенко А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	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 ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8–12 ЛЕТ	143
Davudov V., Морозова О.В. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ... ..	151
Дарданова Н.А., Дорохов С.Н., Хорунжий К.А. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕННОСТИ 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
Сими́на 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.