

**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

# **ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, В СВЯЗИ С БИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ИХ ОРГАНИЗМА**

**Чернов С.С.**

*Российский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Москва, Россия*

**Врублевский Е.П.**

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

**Луценко Г.В.**

*Управление по физической культуре и спорту, Белгород, Россия*

Подготовка высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции в многолетнем цикле непрерывно изменяется и усложняется в соответствии с биологическими и социальными условиями жизни молодого поколения. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и особенно углубленной специализации структура нагрузок должна, в первую очередь, учитывать чувствительные периоды, биологический возраст и находится в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную выносливость (Н.Ж. Булгакова, 1978; А.А. Гужаловский, 1884).

С целью определения индивидуальных особенностей становления менструальной функции было проведено обследование юных бегуний 14- 15 лет ( $n = 45$ ), а анкетирование тренеров ( $n=57$ ), работающих со спортсменками, специализирующимися в беге на выносливость позволило выяснить взгляды специалистов на организацию тренировочных нагрузок в связи с биологической цикличностью женского организма.

В ходе исследования изучались: возраст наступления менархе, «менструальный» возраст, длительность ОМЦ, продолжительность менструальной фазы (МФ), а также характер ее протекания. Полученные данные представлены на рисунках 1-3.

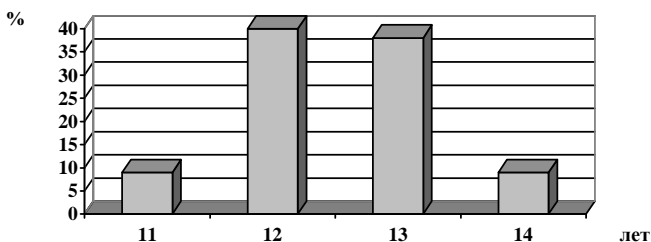
Выявлено, что у 2 спортсменок, имеющих возраст 14 лет, менархе еще не наступило. У остальных ( $n = 43$ ) «менструальный» возраст составил от 3-х до 1 года и менее. Как видно из рисунка 1, паспортный возраст наступления менархе у юных спортсменок колеблется от 11 до 14 лет, причем наибольший процент выборки приходится на возраст 12-13 лет (42 и 40 %, соответственно).

На рисунке 2 представлены результаты изучения продолжительности ОМЦ и менструальной фазы (МЦ) у юных спортсменок. Продолжительность ОМЦ колеблется у них в пределах от 20 до 33 дней, причем сроки, равные 27–29 дням, встречались в 32,6% случаев; в 21% случаев продолжительность ОМЦ составляет 24–26 дней, а в 18,6% – сроки протекания ОМЦ были нестабильны.

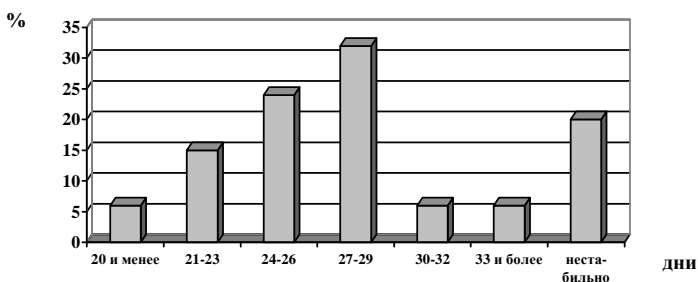
Что же касается продолжительности МФ, то здесь большинство случаев (35%) составляет 5 дней, 23,2% – срок 4 дня и менее, В 11,6% случаев наблюдалась нестабильность продолжительности МФ (рис. 3).

По результатам проведенных исследований можно утверждать, что в первые два года становления менструальной функции у спортсменок наблюдается наибольшая степень вариативности сроков протекания овариально-менструального цикла и менструальной фазы. Это говорит о том, что тренеру необходимо быть наиболее внимательным к изменению функционального состояния здоровья своих учениц, связанного не только с реакцией на тренировочную нагрузку, но и также с процессами, протекающими в организме юной бегунии в этот период.

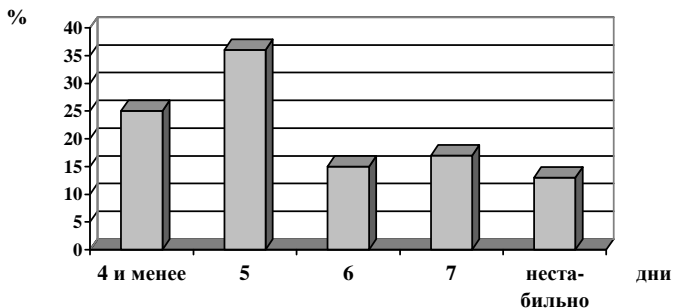
При планировании учебно-тренировочного процесса тренеры различным образом подходят к учёту ОМЦ у своих подопечных. Так, 55,1% опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают сроки ОМЦ у бегуний, 27,6% – не учи-



**Рис. 1.** Возраст наступления менархе у юных спортсменок



**Рис. 2.** Продолжительность ОМЦ спортсменок 14–15-летнего возраста



**Рис. 3.** Продолжительность МФ у спортсменок 14–15 лет

тывают и 27,3% высказывают мнения о частичном учёте, в зависимости от особенности протекания месячных. Практически все тренеры высказываются за необходимость проведения тренировочного процесса в менструальную фазу. Однако ответы на вопрос о величине и нацеленности нагрузок в этот период у них носят различный характер:

а) бег на коротких отрезках 100–200 метров применяют 46,6% тренеров (анаэробно-алакторный режим энергообеспечения – 5 зона);

б) бег на средних отрезках 400–800 метров – 26,6 % (анаэробно-гликолитический режим – 4 зона);

в) бег на длинных отрезках 1000–3000 метров – 40,0% (смешанный аэробно-анаэробный режим – 3 зона);

г) кроссовый бег в аэробном режиме (1 и 2 зоны) применяют все тренеры без исключения;

д) силовые и прыжковые упражнения используют 40,0 % специалистов.

Соотношение объёма и интенсивности нагрузки во время менструальной фазы спортсменок планируют следующим образом: одна группа – 20 % опрошенных тренеров не используют в своей работе снижения общего объёма тренировочной нагрузки, однако понижают интенсивность нагрузок на 30–50%. Вторая группа специалистов (80%) высказывается за снижение общего объёма тренировочной нагрузки в первые 3 дня месячных на 20–40%, снижая при этом интенсивность беговой работы на 30–50%.

За 1–3 дня в предменструальной фазе (т.е. в период «анатомической менструации») 33,3% опрошенных тренеров не вносит корректив в тренировочный процесс бегуний. В 76,5% случаев специалисты исключают из программы тренировки силовые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями. 13,2% – высказываются за ограничения бега с высокими скоростями в анаэробном-гликолитическом режиме.

Следует отметить мнение тренеров о динамике проявления скорости и выносливости в беге на различных отрезках во время тренировки по фазам ОМЦ. Так, 27,3% специалистов не уделяют в тренировочном процессе внимание фазам овариально-менструального цикла, соответственно наблюдений за динамикой скорости и выносливости не проводят. 62,7% опрошенных тренеров ведут такие наблюдения. Характеристика этой динамики выглядит следующим образом:

а) фаза менструации («Ме») – 54,5% тренеров, ведущих наблюдение и учёт, отмечают ухудшение скорости и выносливости, 9,1% – фиксирует улучшение, 36,4% – не отмечают выраженных изменений в скорости и выносливости;

б) фаза овуляции («О») – 35,3% – фиксирует улучшение скорости и выносливости, 54,6% отмечают обычное проявление данных

качеств и 10,1% специалистов говорят об ухудшения вышеназванных параметров;

в) постовуляторная фаза (пост. «О») – характеризуется различными проявлениями скорости и выносливости. Так 21,2% тренеров отмечают улучшение данных параметров, 18,3% – ухудшение, и 54,5% специалистов не отмечают ярко выраженных колебаний в уровне этих качеств.

В отношении проявления силовых способностей бегуний 55,6% тренеров констатирует их снижение в фазу «Ме». 21,3% отмечают улучшение, 23,1% специалистов высказывает мнение о неизменности показателей во все фазы ОМЦ.

Мнения тренеров о связи спортивных результатов с протеканием менструации характеризуются следующим образом: 40,0% специалистов не отмечают ярко выраженных изменений в выступлении своих учениц на соревнованиях в фазу «Ме». 26,6% тренеров отметили рост результатов, а 33,4% наблюдали заметное ухудшение результата на соревнованиях в период месячных.

Все без исключения специалисты отмечают изменения в психике спортсменок в фазу менструации. Так, чаще всего это проявляется в том, что бегуни становятся возбужденными, подчас раздражительными. У ряда спортсменок появляется некоторая апатия к тренировке, не уверенность в своих силах, порой боязнь участия в соревнованиях.

Следует отметить, что у тренеров отсутствуют объективные оценки состояния бегуний, связанные с протеканием различных фаз ОМЦ, поэтому дозирование тренирующих воздействий проводится интуитивно. В то же время сами спортсменки более тонко регулируют тренировочные и соревновательные нагрузки в зависимости от своего состояния в те или иные фазы ОМЦ.

Проведенное анкетирование и педагогические наблюдения показывают, что если спортсменки находятся в группе у одного тренера, то они часто работают по единой для выбранной дистанции программе подготовки. Естественно, что им приходится выполнять значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки в отдельные фазы ОМЦ, не зная объективной предрасположенности своего организма к их выполнению. Тем самым нарушается принцип индивидуального подхода, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменки, а затем и на самом результате.

## СОДЕРЖАНИЕ

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



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

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

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

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

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

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

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

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



<b>Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Тимошин Э.А.</b> ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ И ЦЕЛОСТНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 7–15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ГАРМОНИЧНОСТИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	463
<b>Семенов В.Г., Писаренкова Е.П.</b> ЭТАПНОСТЬ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7–15 ЛЕТ	472
<b>Семенов В.Г., Смольянов В.А.</b> НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТ- НОГО СОСТАВА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	476
<b>Семенов В.Г., Смольянов В.А.</b> ОЦЕНКА РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧ- НОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙ- СТВИЯ С ОПОРОЙ	482
<b>Семенов В.Г., Бобкова Е.Н., Масловский Е.А., Масловский О.Е.</b> СЕНСОРНО-МОТОРНЫЙ ФЕНОМЕН В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВА- НИЯ ТЕХНИКИ БЕГА ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ	488
<b>Семенов В.Г., Масловский О.Е.</b> ТЕХНОГЕННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕНСОР- НОСТИ И МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИ- РОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БЕГЕ	492
<b>Семенов В.Г., Тимошин Э.А.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБ- НОСТЕЙ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИ- КОВ 7–15 ЛЕТ	498
<b>Сергеев А.И., Машенко О.В.</b> РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИ- ФИКАЦИИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ	502
<b>Сими́на Т.Е.</b> 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

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

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

<b>Щербакова Е.В., Доценко В.И., Шестаков М.П.</b> ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА РЕАЛИ- ЗАЦИЮ МОТОРНЫХ ПРОГРАММ .....	603
<b>Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А.</b> 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.