

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**Материалы III Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
Актуальные вопросы физического и адаптивного
физического воспитания в системе образования
(15-16 апреля 2021 г.)
Том 3**



Волгоград, 2021

УДК 371.73: 372.212.1:378

ББК 75.1л0

А 473

Редакционная коллегия:

Н.В. Финогенова, к.п.н, доцент; С.А Дробышева, к.п.н, доцент;

Е.Г. Борисенко, к.п.н, доцент, В.В. Горбачева, к.п.н.

А 473 Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 3 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 285 с.

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6045562-6-9

УДК 371.73:372.212.1:378

ББК 75.1л0

© Н.В. Финогенова, С.А. Дробышева, Е.Г. Борисенко, В.В. Горбачева, 2021

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

*Лашкевич С.В., lashkevichsergey@mail.ru
Врублевский Е.П., д.п.н., профессор, vru-evg@yandex.ru
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние выполненной силовой нагрузки на рост скоростных способностей футболистов. Цель исследования - разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport. Тренировочный процесс состоял из 24 тренировочных занятий, которые носили специфический характер и были направлены на развитие силовых и скоростно-силовых возможностей футболистов. В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

Ключевые слова: игроки, скорость, техника, футбол.

THE INFLUENCE OF SPEED-POWER TRAINING INFLUENCES ON THE GROWTH OF SPEED CAPABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS

*Lashkevich S.V., lashkevichsergey@mail.ru,
Vrublevskiy E.P., Grand PhD, Professor, vru-evg@yandex.ru
Francisk Skorina Gomel State University
Belarus, Gomel*

Abstract. The article considers the influence of the performed power load on the growth of the speed abilities of football players. The purpose of the study is to develop a set of strength

exercises for qualified football players. The study involved 22 players. The Sonda sport system was used to measure running speed. The training process consisted of 24 training sessions, which were specific in nature and were aimed at developing the strength and speed-strength capabilities of football players. The block system was used in the preparation process. At the same time, each block was focused on the development of certain physical abilities, but the work of a power nature was included in each block. It is revealed that the use of specially selected strength exercises contributes to the growth of speed abilities of football players, which has a positive effect on the game of athletes. It should be emphasized that this work should be carried out in conjunction with game exercises of a technical and tactical nature.

Keywords: players, speed, technique, football.

Введение. Футбол - вид спорта, который включает в себя проявления всех качеств. Достижение высоких спортивных результатов в футболе, зависит от многих факторов, которые напрямую влияют на реализацию игроков в соревновательной деятельности [3, 4, 6]. К ним можно отнести антропометрические данные, физические качества, физиологические (вегетативные функции), психологические (типологические особенности) процессы восстановления и т.д. [5, 7, 10]. Игрокам также необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 9, 11, 12].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [4, 5, 6, 9, 11]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [3, 5, 6, 7, 12].

Цель исследования. Разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов.

Материалы и методы исследования. Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив» г. Гомель. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport, которая позволяет определить скорость игрока с точностью до 0,1 км/ч.

Результаты исследования. Тренировочный процесс состоял из 5 микроциклов (1 цикл включал 5 тренировочных занятий, следующие циклы состояли из 13 тренировочных занятий в каждом микроцикле). В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Первый микроцикл носил подводящий (втягивающий) характер и в конце данного блока было проведено первое тестирование.

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о том, что уровень подготовленности групп вначале эксперимента находится почти на одном уровне.

Таблица 1

Показатели контрольных упражнений футболистов в начале эксперимента
($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7x50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	2,11 $\pm 0,07$	4,22 $\pm 0,09$	63,5 $\pm 2,17$	30,03 $\pm 2,45$
Экспериментальная	2,09 $\pm 0,03$	4,25 $\pm 0,06$	63,2 $\pm 2,08$	29,57 $\pm 2,95$

Так, например, футболисты контрольной группы смогли пробежать отрезок в 10 метров, в среднем, за $2,11 \pm 0,07$ с. Дистанцию в 30 метров они преодолели за $4,22$ с. Результат в челночном беге 7×50 метров составил $63,5 \pm 2,17$ с. При этом они могли развить максимальную скорость в $30,03 \pm 2,45$ км/ч в тестировании.

Экспериментальная группа показала вначале эксперимента схожие результаты. В беге на 10 метров они продемонстрировали результат $2,09 \pm 0,03$ с.

Тридцатиметровый отрезок был преодолен, в среднем, за $4,25 \pm 0,06$ с. Дистанцию челночного бега (7×50 м) игроки экспериментальной группы смогли преодолеть за $63,2 \pm 2,08$ с. Максимальная скорость в испытании составила $29,57$ км/ч.

Первый цикл был акцентирован на устранение ошибок в структуре движений силовых заданий, ознакомление с упражнениями, выполнение их в упрощенных условиях. Экспериментальная группа выполняла данную нагрузку отдельно от контрольной группы.

Тренировочный процесс для экспериментальной группы состоял из двух занятий силового характера в недельном цикле. Нагрузка контрольной группы состояла из одного тренировочного занятия в данном цикле. Первый был направлен на развитие силовых и скоростно-силовых качеств и был однотипным для обеих групп. Он включал в себя следующие упражнения:

1. Жим штанги на наклонной скамье (80% от максимального веса, 3 подхода по 10 раз)
2. Выпады с гантелями (гантели весом 12,5 кг, 3 подхода по 12 раз)
3. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты под угол 90 градусов, выполнение подъема туловища (3 подхода по 30 раз)
4. Тяга верхнего блока (40 кг, 3 подхода по 10 раз)
5. Присед (90% от максимума, акцент на медленное опускание и быстрый подъем 3 подхода по 10 раз)
6. Подъем W-образной грифа (25 кг, 3 подхода по 10 раз)
7. Восхождение на тумбу (восхождение на тумбу высотой 50 см с внешним отягощением 30 кг, 3 подхода по 12 раз)
8. Становая тяга (50 кг, 3 подхода по 10 раз)
9. «Разножка» (40 кг, 3 подхода по 10 раз)
10. Выпрыгивание вверх с внешним отягощением (32 кг, 3 подхода по 8 повторений).

Вторая тренировка носила в себе тонизирующий характер, которую выполняла только экспериментальная группа и включала в себя следующие упражнения:

1. Присед (50% от максимального веса, 3 подхода по 12 раз)
2. Жим штанги (50% от максимального веса, 3 подхода по 12 раз)
3. Поднимание корпуса, лежа на фитболе (3 подхода по 25 повторений)
4. Подъем на носки (вставания на икроножные мышцы) (3 подхода по 25 повторений)
5. Жим штанги (сидя) (50% от максимального веса, 3 подхода по 10 повторений)
6. Сгибание-разгибание рук с гантелями (3 подхода по 10 повторений)
7. «Французский» жим (3 подхода по 8 повторений)
8. Подтягивания (3 подхода по 15 повторений)
9. Выпады с гантелями (9 кг, 3 подхода по 12 раз)

В таком режиме команда работала три месяца и после этого, было проведено повторное тестирование (таблица 2). Из полученных данных видно, что игроки экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем их одноклубники из контрольной группы.

Так, игроки контрольной группы пробежали дистанцию в 30 метров за $4,11 \pm 0,07$ с. Отрезок в 10 метров смогли пробежать за $1,89 \pm 0,09$ с. На преодоление

челночного бега 7х50м игроки затратили $60,9 \pm 2,09$ с. Максимальная скорость при этом составила 31,9 км/ч.

Игроки экспериментальной группы в беге на 30 метров пробежали данный отрезок за $4,01 \pm 0,12$ с. Дистанцию в 10 метром они преодолели за $1,81 \pm 0,08$ с. В челночном беге (7х50м) игроки данной группы улучшили свой показатель на 3,2 с, что составило 60,0 с. Максимальная скорость в тестировании составила 32,73 км/ч.

Таблица 2

Показатели контрольных упражнений футболистов после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7х50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	1,89 $\pm 0,09$	4,11 $\pm 0,07$	60,9 $\pm 2,09$	31,9 $\pm 2,24$
Экспериментальная	1,81 $\pm 0,08$	4,01 $\pm 0,12$	60,0 $\pm 2,15$	32,73 $\pm 2,83$

Выводы. Из показанных результатов видно, что проделанная работа с использованием силовых упражнений, положительно сказалась на развитии скоростных качествах игроков. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента силовых способностей, что в свою очередь положительно сказывается на скоростных возможностях.

Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.
2. Антонова, Е.А. Методика скоростно-силовой подготовки прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 2. - С. 37-41.
3. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравченко, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.
3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин. // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.
4. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.И. Скрипка, А.Л. Стула. - М.:Спорт, 2016. – 167с.
5. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миоэлектрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П., Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №5 (87). - С. 30 – 34.
6. Костюкевич, В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Е.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. - 218 с.
7. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий / С.В. Лашкевич, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д.

Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 6. - С. 17-19.

8. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. - М.: Олимпия, 2009. - 170 с.

9. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

10. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. - Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТ и К", 2012. - 160 с.

11. Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 2: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ, СУЗАХ И ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
<i>Комлева Л.А., Бальбекова В.В.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЕРОВ В АНГЛИИ	8
<i>Лашкевич С.В., Врублевский Е.П.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ	12
<i>Леньшина М.В., Гостева К.Г., Андрианова Р.И., Швецов В.Н.</i> ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	16
<i>Липовка А.Ю.</i> ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ И ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	20
<i>Липовка А.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24
<i>Макарова Н.О., Леушканова В.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	27
<i>Макарова Н.О., Овчинникова А.А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ УРФУ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ОНЛАЙН	31
<i>Мартынов А. А., Ильченко А.А, Иванова М.А.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	35
<i>Марченко И. Н., Шлыков В. К.</i> СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	40
<i>Матвеев В.С., Яни А.В., Калашник Е.А.</i> УЛИЧНЫЙ ВИД СПОРТА - STREET WORKOUT	47
<i>Медведев Д.В., Бочаров А.В., Скляр В.М, Мостовой А.А.</i> ИНТЕГРИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ	52
<i>Метелица А.Н., Поливач С.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ДЗЮДО	56
<i>Милехина И.А.</i> СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У РОССИЯН	62
<i>Милехина И.А., Милехин А.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	66
<i>Напалков К.С., Медведев В.Г.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И	69

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
<i>Насырова Г.Х., Полушкова В.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ	73
<i>Осипенко О. С., Матрос В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ MODEL ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	76
<i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожук Д. К.</i> ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА	80
<i>Пашарина Е.С., Курина Е.А.</i> ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	84
<i>Первушина А.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ 4-5 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	86
<i>Перепелюкова Е.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	89
<i>Perepelitsina S.A., Borisenko E.G.</i> PECULIARITIES OF SPORTS PSYCHOLOGY IN FOREIGN STUDIES	98
<i>Петров Н.Ю., Шарманова Е.Д.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	100
<i>Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	106
<i>Пономарева А.С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	109
<i>Понимасов О. Е.</i> СТРУКТУРИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ	111
<i>Попова И.Е.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	115
<i>Примаченко П.В., Боровая В.А.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	119
<i>Роженцев А. А., Роженцев М. А., Ягафаров Р. Р., Васильев О. Д.</i> ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	123
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А.</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	125
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А., Абдуллин Р.Х.</i> РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	128

<i>Рубаненко С.Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДВУХ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КЛАССОВ	130
<i>Русаков А.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДСТВАМИ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	135
<i>Садовников Е.С., Тришина Н.Т., Жегалова М.Н., Скивко А.В.</i> МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПАНДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	140
<i>Сабурова Е. В., Виноградова О. П.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ	147
<i>Сабурова Е. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ	151
<i>Савельева Д. А., Матвеева И. С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА	155
<i>Сейсенбеков Е.К., Туманова Боряна, Мухиддинов Е., Пелтекова Ирен</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН И БОЛГАРИИ	159
<i>Семянникова В.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
<i>Сидоренко А.С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	171
<i>Сидоренко А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СЕПАКТАКРАУТИСТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	176
<i>Скрябина И.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	182
<i>Соломонов Е.П., Севдалев С.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, БЕГУНИЙ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	186
<i>Сомкин А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ	189
<i>Столярчук И.А., Мартынов А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	194
<i>Суднеко В.П., Шеренда С.В.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С	198

ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
<i>Тараканова М.Е.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	102
<i>Тарбеева А.В., Тарбеев Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	206
<i>Татаринцева И.А., Акулова А.И., Лисицына В.А.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	208
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	211
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОТРЕБНОСТНО- МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ НА СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	217
<i>Теряева М.А.</i> ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ	224
<i>Ткаченко П.Е., Мартынов А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «БОДИФЛЕКС»	228
<i>Трифонов А.Г., Чопорова Е.В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАТИЧЕСКОМУ СИЛОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР» НА КОЛЬЦАХ	232
<i>Тюрина О.В., Мальчевская Н.К., Ахмамбетов А.Р.</i> ПРОЕКТ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБСТВОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЮ МОТИВАЦИИ К УВЛЕЧЕНИЮ СПОРТОМ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ЗАНЯТИЙ ОНЛАЙН	238
<i>Хуснутдинова Р.Г., Халилова А.Ф.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	241
<i>Черевинник Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	244
<i>Чащина А.Г.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	249
<i>Шадрин Д.И., Манжула А.С., Самойло Н.Н., Ракина Н.Н.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИКОВ) В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	252
<i>Шарина Е.П., Кудымов А.П., Варнина А.С., Прийма А.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА ОВЕРКИЛЬ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ	258
<i>Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А.</i> ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ	262

ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Шевчук Н.А., Овчаренко Л. А.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	268
<i>Штанько Т. В.</i> ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	272
<i>Шмат В.А., Колесникова Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ- СТАРШЕКЛАССНИКОВ	275
<i>Шумихина И.И., Гуштурова И.В., Князев А.П.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ	278
<i>Щадилова И.С., Видякина М.Ю.</i> ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	282
<i>Яковлев А.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА)	285