

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ
SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS:
INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE**

**Материалы VI Международной научно-методической конференции,
посвященной году педагога и наставника**

25 марта 2023 года

**Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2023**

УДК 796.011.1
ББК 75.1
Ф 48

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)

Л.Р. Шафикова (редактор)

А.В. Греб (редактор)

О.А. Малушко (редактор)

О.С. Маркешина (редактор)

Ф 48 Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы VI Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2023. – 270 с.

ISBN 978-5-7831-2315-3

Представлены материалы VI Международной научно-методической конференции «Спорт высших достижений: интеграция науки и практики» для сотрудников, преподавателей, научных работников вузов, тренеров спортивных школ России и зарубежья. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены научно-технические, организационно-методические и нравственно-этические аспекты спорта высших достижений

УДК 796.034.6

ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-2315-3

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2023

© Коллектив авторов, 2023

УДК 796.

СООТНОШЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО И ИРАЦИОНАЛЬНОГО В СПОРТЕ

RELATIONSHIP OF RATIONAL AND IRATIONAL IN SPORT

Яковлев А.Н.¹, Яковлева М.А.²

¹УО Полесский государственный университет
, Пинск, Беларусь

²Смоленский колледж правоохраны и правосудия (АНО ПО СКПиП),
Смоленск, Российская Федерация

Yakovlev A.N.¹, Yakovleva M.A.²

¹UO Polesky State University, Pinsk, Belarus

²Smolensk College of Law Enforcement and Justice (ANO PO SKPiP),
Smolensk, Russian Federation

«...Я не понимаю уникального смысла мира,
а потому он для меня безмерно иррационален...»

Камю А.

Аннотация: в статье рассматриваются научные основы соотношений рационального и иррационального в контексте влияния внешних факторов на физкультурно-спортивную деятельность, которая в период пандемии «COVID-19» изменилась в значительной степени.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, рациональное, иррациональное, пандемия, спорт, мотивация.

Abstract: the article discusses the scientific foundations of the ratios of the rational and the irrational in the context of the influence of external factors on physical culture and sports activities, which have changed significantly during the COVID-19 pandemic.

Keywords: physical culture and sports activities, rational, irrational, pandemic, sport, motivation.

Изучение соотношений рационального и иррационального невозможно без учета признаков суждения. Термин рациональное характеризуется логическими выводами и опытом, который позволяет держать на доступном уровне эмоциональный уровень, т.е. наблюдается «равновесие», все явления и события не возводятся в абсолют, личность рационально оценивает собственную оценку ценностей [9, С.274 - 277].

Окружающий мир постоянно меняется, такие трансформационные механизмы привели к существенным изменениям, которые «обязаны» влиянием «COVID-19», что привело к стрессу, наблюдался рост психопатологической симптоматики (соматизация, фобическая симптоматика, нарушения сна) [1, С. 45-51; 7].

Влияние внешних факторов на спортсменов, несмотря на их высокую стрессоустойчивость оказалось достаточно сильным, психологическое

здоровье в данной ситуации ухудшилось. Спорт пострадал от пандемии «COVID-19» значительно больше, чем другие сферы деятельности человека, т.е. были отменены спортивные соревнования (248 международных) [7].

Такая «спортивная пауза» для всех спортсменов, независимо от квалификации привела в действие механизмы адаптации, которые было сложно запустить в силу сложных копинг стратегий, позволяющих справляться со стрессом и поддерживать желание (мотивацию) к занятиям спортом.

Когнитивная сфера человека, отражает определенный уровень убеждений и установок человека, поэтому преобладание иррациональных установок объясняется разными ситуациями, при которых нужно выработать свою линию поведения для решения задач [2, С. 148–167; 3, С.27-28; 4, С.178-180].

В таких условиях при снижении мотивации личность попадает в ситуацию неопределенности, (такого еще не было), поэтому изучение соотношения рационального и иррационального в механизме изменений мотивационных занятий физкультурно-спортивной деятельностью является актуальной темой исследования.

Существующие подходы к оценке моральных мотивов не раскрывают выраженности спортивных ценностей, существующих в спортивной психологии методики лишь по касательной затрагивают декларируемый МОК и WADA «дух спорта» [5, С. 201-205; 6, 224 с; 8, С. 122-136; 10].

Цель исследования: изучить изменения в мотивах занятий спортом и проверить их взаимосвязь с иррациональными установками спортсменов.

Материалы и методы исследований. Применялись методы: определение нормального распределения, частотный анализ, вычисление средних и стандартных отклонений, корреляционный анализ (критерий Спирмена), критерий Стьюдента.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 80 респондентов (40 юношей и 40 девушек) спортсменов циклических видов спорта (1 разряд, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) Полесского государственного университета.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведено сравнение результатов с данными одного уровня спортивной квалификации, проживающих в Санкт-Петербурге, что обусловлено примерно равными условиями по климатическим параметрам.

У спортсменов повысилась способность оценивать негативные изменения, как события неблагоприятные, которые влияют на стрессоустойчивость спортсмена, иррациональные установки у спортсменов, имеют особенность менять свою выраженность.

В результате проверки взаимосвязи иррациональных установок (заблуждений) спортсменов и мотивов занятий спортом, были получены следующие данные (рис. 1).

Катастрофизация (достижения, удовольствие) отрицательная связь, при $p \leq 0,05$	Долженствование по отношению к другим (Достижения, должествование) отрицательная связь,	Долженствование по отношению к себе (Достижения, должествование) положительная связь, при $p < 0,05$
---	---	---

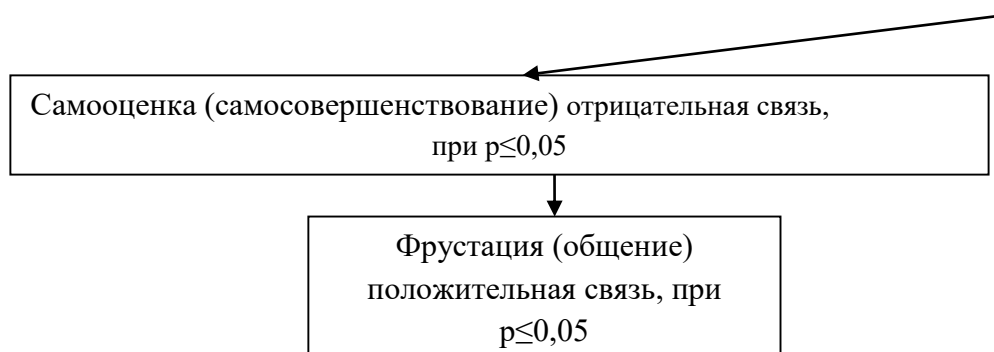


Рис. 1 Выявленные взаимосвязи иррациональных установок спортсмена и мотивов занятий спортом у спортсменов в период пандемии коронавируса «COVID-19»

Следует отметить, что наблюдается яркая выраженность иррациональных установок катастрофизации и долженствования в отношении других людей, следовательно, это ведет к снижению мотивационных потребностей, ориентированных на высокий спортивный результат. Удовлетворенность личности снижается.

Респондентам предлагалось ответить на два вопросника: методика для определения степени выраженности рациональности – иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок А. Эллиса, экспресс методика Г.В. Лозовой [9, С.274 - 277].

Оценка мотивом физкультурно-спортивной деятельности: достижения, удовольствия, самосовершенствования, общения, вознаграждения, долженствования.

Полученные данные подвергались проверке на достоверность различий до и после пандемии «COVID-19» и корреляционному анализу, на предмет нахождения взаимосвязей между иррациональными установками спортсменов и мотивами спортивной деятельности.

Иррациональное находится на «границе» поиска, когда категоричность суждения — «я не смогу жить, если...» заставляет человека задуматься и искать решения в будущем, с учетом меняющегося мира.

Иррациональность как качество личности – склонность к поведению, которое не может быть постигнуто и объяснено разумом, которое явно не подчиняется законам логики, что оценивается, как «сверхразумное», «противоразумное».

Главное проблема в том, что явных признаков нет, оценка сугубо субъективна, и фактами нельзя доказать иррациональную мысль.

Все новое проявляется в виде психологических сдвигов, эмоциональный фон предельный, часто выход за рамки принятых норм, что не позволяет продвигать к поставленной цели, иррациональное «рождается»

в муках борьбы главного и второстепенного из-за своего эмоционального фона.

Эмоционально-образное мышление человеку присуще с детства – это программа развития личности творческой, эмоциональной.

Часто негативные установки, отрицательный опыт являются деструктивной силой, в такой ситуации необходима корректировка.

Рациональное познания: понятие, суждение и умозаключение «ведет» личность по простому пути и исключает интуицию, когда действует правило уровней: поверхностные и контролируемые; автоматические мысли, а когнитивные убеждения – это есть глубинный уровень мышления.

Иррациональное поведение использует ресурсы подсознания, находя нужные ответы и решения спонтанно и непроизвольно уже в процессе активной деятельности – это одна из характеристик особого характера действительности, которые на протяжении многих лет изучались такими известными философами, как Бергсон, Дельтой, Ницше и др.

Выводы. Яркое образное мышление — это нерациональное по определению, основано на эмоциях и впечатлениях, особенно в таких видах спорта как художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и др.

В новых условиях иррациональное мышление индивидуально и наполнено дедлайнами, что очень важно при работе в условиях многозадачности (путь новаторства интереса, творчества, нового формата мышления).

Изучение соотношения рационального и иррационального до сих пор не выяснено, особую значимость имеют игровые виды спорта, на занятиях которыми формируется модель поведения в зависимости от игрового амплуа (защитник, нападающий, капитан) и роли лидера, «Я-образ» приобретает черты самоопределения в спортивных планах.

Однако реальное поведение людей имеет не слишком много общего с действительностью, аксиологические установки, мотивы и стимулы определяют направленность поведения экономических субъектов.

Проблемы современной действительности указывают на пессимистические настроения, неуверенность в будущем, что приводит к иррациональности потребительского поведения, открывает путь к поиску действий, способных скорректировать иррациональность и ослабить её негативные последствия для индивида и общества.

Высокие требования к себе приводят к сохранению и повышению мотивов высоких достижений и долженствования в спорте.

Работа с иррациональными установками спортсменов в условиях ограничения может защитить спортсмена от парадигмальных заблуждений и приводить его к выбору ресурсной парадигмы оценки ситуации.

Спортивная деятельность в результате влияния пандемии коронавируса «COVID-19» пошла на спад, что привело к серьезным проблемам в процессе адаптации, наименьшие изменения затронули спортсменов высокой квалификации в силу предельных физических и психических возможностей,

так как стрессоустойчивость, самоконтроль и саморегуляция помогла в большей степени устоять перед угрозой эпидемии.

Адаптация к новым условиям — это изменения в выраженности мотивов занятий спортом, которые происходят на фоне актуализации иррациональных установок, которые в обычное время присутствовали у спортсменов, но не были ярко выражены. Попытки спортсменов адаптироваться к непростой ситуации, приводят к изменениям в когнитивной сфере спортсмена, его отношению к ценностям (экстернальным: отношение к сопернику, товарищам, наставнику; интернальные: трудолюбие и дисциплина, аутентичность, спортивная этика).

Разработка инструментальной модели системы спортивных ценностей как конгломерат принципов и убеждений, помогающих преодолевать кризисные ситуации.

Литература

1. Бочавер, К.А. Исследование тренерской позиции в отношении системы ценностей спортсмена / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Н.А. Зязина, А.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Материалы XIX МНПК «Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». – 2020. – С. 45-51.

2. Бочавер, К.А. Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, А.О. Савинкина, Л.М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Том 6. № 4. – С. 148–167.

3. Доброхотова, Ю. В. Статусы профессиональной идентичности у старшеклассников и студентов // Молодые ученые – нашей новой школе: материалы XI межвуз. науч. - практ. конф. с межд. участием (Москва, 19 апреля 2012) / под ред. В. Рубцова и др. – М.: МГППУ, 2012. – С.27-28.

4. Ильина, Н.Л. Убеждения и иррациональные установки студентов-спортсменов, успешно и неуспешно реализующих «Двойную карьеру» / Н.Л. Ильина, А.Д. Селигерская // В сборнике: IX Международный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». СПб, 2019. – С.178-180.

5. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб: «Питер», 2008. – С. 201-205.

6. Кастельс М., Химанен П. Информационное общество и государство благосостояния: Финская модель / М. Кастельс, П. Химанен. - М.: Логос, 2002. 224 с.

7. Матицын, О.В. Мы готовы к новым вызовам в связи с пандемией коронавируса [Электронный ресурс] / Министерство спорта России – 12.10.2020. URL: [https:// minsport.gov.ru/press-centre/news/35343/](https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35343/) (Дата обращения: 23.10.2020)

8. Федосенко, Е.В. Ценностные диспозиции и стратегии жизни в картине психологического здоровья педагога / Е.В. Федосенко // Психологические проблемы смысла жизни и акме: электронный сборник материалов XXIII Международного симпозиума. – 2018. – С. 122-136.

9. Яковлев, А.Н. Креативность характера и особенности физкультурно-спортивной деятельности в системе интеграционного образовательного процесса Республики Беларусь и Российской Федерации А.Н. Яковлев, М.А. Яковлева //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С.274 - 277.

10. Desclaux, A. Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal / A. Desclaux, D. Badji, A.G. Ndione. Soc Sci Med. 2017.

Оглавление

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ	
Азовцева О.В., Хабибуллин И.Р., Мещеряков М.П.	9
ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
Бондаренко К.К. ^{1,2}	13
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У РИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ	
Варсегова И.А. ¹ , Кравец-Абдуллина А.В. ¹	21
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ В РУССКОЙ ЛАПТЕ	
Гайсина Л.Е. ¹ , Ильясов А. Р. ¹ , Гарипова Л.Д. ¹ , Матвеева Л.М. ¹	27
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО БОКСУ	
Галин А.И. ¹ , Федулина И.Р. ¹	33
ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ФИГУР В ТАНЦЕ РУМБА В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ-2», ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОТОРЫХ НЕОБОХИМО ПАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЫ	
Гареева А.С. ¹ , Омарова Р.М. ¹	36
ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ У СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	
Гареева А.С. ¹ , Пудинов В.П. ¹	40
ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ СТРЕВОЖНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	
Гареева А.С. ¹ , Сафин Т.М. ¹	44
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛАПТОЙ	
Гарифуллина Т.И. ¹ , Костарев А.Ю. ¹ , Иксанова К.В. ¹	49
"	

СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТА И ВЫДЕЛЕНИЕ ЕГО В ОСОБЫЙ ВИД
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гибадуллин В.С., Дмитриев В.Г., Красулина Н.А. 54

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ЭКСТРИМИЗМУ

Готовцева Я. В. Барсукова Л. А. Беланов А.Э. Корчагин С.В. Соловьев Е.Д. 56

ВАЖНОСТЬ И АКТУАЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Гребёнкин И. И., Тамбовцев В. М., Анищенко А. М. 60

ПЕРСПЕКТИВЫ ИНФОРМАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В МИРОВОМ СПОРТЕ

Гребенкин И.И., Тамбовцев В.М., Трифионов А.Н. 63

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ

Зарипов И.М.¹, Федулina И.Р.¹ 67

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Иванов Р.Ю., Костарев А.Ю., Валиуллина Р.Р. 71

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Иванов Р.Ю.¹, Костарев А.Ю.¹, Валиуллина Р.Р.¹ 74

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 15-16 ЛЕТ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ

Иванов А.С.¹, Юламанова Г.М.¹ 78

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 13-
14 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Иванова А.И.¹, Юламанова Г.М.¹, Кулешов Р.С. 82

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЕВУШЕК 15-16
ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК
14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Кицул А.А.¹, Юламанова Г.М.¹, Валиуллина Р.Р. 91

ПРОДВИЖЕНИЕ ИМИДЖА ХОККЕЙНОГО КЛУБА «САЛАВАТ ЮЛАЕВ»

Коннов Я.А., Барахнина В.Б., Барахнина С.Д., Маликова К.А. 95

I

N

K

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТВ НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ 11-15 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ

Костючик И.Ю. 99

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Давлетбаев А.Ф.¹ 103

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ ЕЗДЫ НА ЛОШАДИ У СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Носкова Е.М.¹ 108

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКОЙ У СПОРТСМЕНОВ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Яхина А.О.¹, Щербина Ю.И.² 114

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ 13-15 ЛЕТ

Крутько В.Б.¹ 119

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Купцов А. Д.¹, Гнилицкая О.А.¹ 124

АНТИДОПИНГОВЫЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Лопатина З.Ф., Божко Е.Ю. 128

ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СТАРТОВЫМ РАЗГОНОМ, ФИНАЛЬНЫМ
УСИЛИЕМ И РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ У ШОРТ-
ТРЕКЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Макина Л.Р.¹, Елистратов С. А.¹ 133

ПРОДВИЖЕНИЕ ИМИДЖА БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА КАК СПОРТИВНО-
ТУРИСТСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ

Маликова К.А., Барахнина В.Б., Киреев И.Р. 135

СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ИМИДЖ-БРЕНДА УНПП
«СОЛУНИ»

Маликова К.А., Барахнина В.Б., Коннов Я.А. 140

ВЛИЯНИЕ НОСИМЫХ УСТРОЙСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ И КОНОМИЧЕСКОЙ
СФЕРАХ

Мануйленко Э.В.¹, Койчуева Б.Н.¹	144
ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	
Маркелов М.А.¹, Илёсов И.В.¹, Матвеева Л.М.¹	151
ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ	
Матвеев С.С.¹, Иванов И.В.², Матвеев А.С.³	156
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК	160
13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛАПТОЙ	
Насырова Д.М.¹, Костарев А.Ю.¹, Ваулина Р.Р.¹	160
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗМИНКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	
Науменко Я.Э.	165
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ	
Наумов В.В.¹, Юламанова Г.М.¹, Федудина И.Р.¹	170
ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Орехова Е.М.¹, Юламанова Г.М.¹, Имамова Р.М.¹	173
БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИЯХ С БУЛАВАМИ	
Ортикова М.Д.	178
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ В СЕКЦИИ	
Пименова Д.С.¹, Кулешов Р.С.¹, Валиуллина Р.Р.¹	182
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО У САМБИСТОВ 10-11 ЛЕТ	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА	
Сахарова М.Г., Панфилова В. А.	191
ОСОБЕННОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	
Свинин А.И.¹, Юламанова Г.М.¹	197
К	

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ
ПОДАЧИ ПОДСЕЧКОЙ ВО ФЛОВОТЕНЕ**

- Сидоренко А.С.¹ 201**
- ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И РЕГУЛИРОВАНИЯ,
ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ**
- Сунгатуллина А.К.¹, Казарьян Ю.Б.¹, Юламанова Г.М.¹ 206**
- РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**
- Усманов¹ Д.Д., Ямилева² Р.М., Велиев³ Р.Р. 211**
- ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ
ПЯТЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
- Федотов Е.Е.¹, Емелева Т.Ф.¹, Данилов А.В.¹, Данилов Е.В.¹ 214**
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКУМА**
- Фетхуллова Н.Х. 218**
- АНТИДОПИНГОВЫЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**
- Чернышев В.А., Барсуков М.А., Маркелов О.В. 222**
- СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ 14-15
ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**
- Шайдуллина Е.Р.¹, Ильясов А.Р.¹, Гарипова Л.Д.¹, Матвеева Л.М.¹ 226**
- ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-16 ЛЕТ**
- Шакирова Р.И., Кулешов Р.С., Юламанова Г.М. 231**
- ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 18-19
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО**
- Шафикова Л.Р.¹, Мацкевич А.В.¹, Ямилева Р.М.¹, Берчатова-Емелина М.Б.¹ ... 235**
- К ВОПРОСУ О ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
СТУДЕНТОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 18-19 ЛЕТ**
- Шафикова Л.Р.¹, Ямилева Р.М.¹, Берчатова-Емелина М.Б.¹, Мацкевич А.В.¹ .. 244**
- СООТНОШЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО И ИРАЦИОНАЛЬНОГО В СПОРТЕ**
- Яковлев А.Н.¹, Яковлева М.А.² 254**

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ И МЕТОДИКА ИХ
РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ СТАНОВОЙ ТЯГИ

**Яппаров И.Ф.¹, Балашова Т.В.¹, Элешрави (Хайретдинова) Я.С.¹, Матвеева
Л.М.¹ 259**

ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

**Яременко Н.С.¹ Мамоян А.Н.¹, Васильева А.В.¹, Балашова Т.В.¹, Матвеева
Л.М.¹ 265**