

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.



Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XX Традиционного международного симпозиума
(26-27 декабря 2017 г.)

КРАСНОЯРСК 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
Санкт-Петербург, Россия
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев, Республика Беларусь

*В памяти, в памяти, в памяти лица
тех, кого сегодня рядом нет...*

В. Зуйков

**Восток – Россия – Запад.
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни
в XXI веке**

Материалы XX Традиционного международного симпозиума

(26-27 декабря 2017 г.)

КРАСНОЯРСК
СИБЮИ МВД РОССИИ
2018

УДК 371 : 796.043 + 613
ББК 74.580.054

Редакционная коллегия:

Панов Е.В. (отв. ред.), начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Дворкин В.М., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент;

Кузьмин В.А., доцент военной кафедры Военно-инженерного института Сибирского федерального университета.

Оргкомитет:

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Сибирского юридического института МВД России)

Антипова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры)

Герасевич А.Н. кандидат биологических наук, доцент (Институт истории НАН Беларуси, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина)

Климацкая Л.Г. доктор медицинских наук, профессор (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева)

Копылов Ю.А. кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии естествознания (Центр естественнонаучных основ физического воспитания, г. Москва)

Осипенко Е.В. кандидат педагогических наук (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины)

Торопов В.А., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургского университета МВД России)

Трифонов В.В., кандидат биологических наук, доцент (Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь)

Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент (Гродненский государственный университет имени Янки Купалы).

Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 6,9 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2017. – ISBN 978-5-7889-0243-2. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.), посвященные проблемам физической культуры, спорта, формированию здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0243-2

©СибЮИ МВД России, 2018

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ**

Введение. Оптимизация подготовки спортсменов связана с разработкой моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах тренировочным процессом гребцов высокой квалификации. Поэтому очень важной и актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки. Спортивная наука до сих пор не решила проблему выявления четких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена. [2; 4; 7]

В основу построения годичного тренировочного цикла должны быть положены определенные закономерности, отражающие существенные характеристики процесса спортивной тренировки. Однако у специалистов по этому поводу нет однозначного мнения, и, как следствие, моделей структуры годичного тренировочного цикла существует несколько, причем принципиально отличающихся друг от друга. [1] Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются

* Доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь, г. Пинск). E-mail: Azhur@list.ru.

** Доцент кафедры физической культуры и спорта Мозырского государственного педагогического Университета имени И. П. Шамякина, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь, г. Мозырь). E-mail: Azhur@list.ru.

все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания. [5]

Основное содержание работы. В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки мужской команды Республики Беларусь по гребле на байдарках включаются следующие основные средства: специальная подготовка (гребля в различных зонах интенсивности); общая физическая подготовка (легкоатлетический бег или бег на лыжах, тренажерная подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения).

Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образующего при этом лактата (La): I – $La < 2$ ммоль/л; II – $La 2-4$ ммоль/л; III – $La 4-8$ ммоль/л; IV – $La > 8$ ммоль/л; V – алактатная. В основе физической работоспособности лежат определенные физиологические механизмы, исследование которых имеет значение при контроле подготовки спортсменов, тренирующих выносливость. Аэробная производительность определяется функциональными резервами системы, транспортирующей кислород (сердечно-сосудистой, системы органов дыхания, крови), и системы тканевого дыхания. Анаэробную производительность определяют мощность внутриклеточных анаэробных систем и запасы в мышцах энергетических веществ. В зависимости от мощности работы были предложены классификации мышечной работы. В классификации Н.И. Волкова [3] первая зона (максимальная мощность) длится 15 сек. Вторая зона (субмаксимальная мощность) разделена на две, от 15 до 40 сек. и от 40 сек. до 2-х мин. Четвертая зона (работа большой мощности) длится от 2 до 10 мин. Пятая зона (умеренная мощность) – свыше 10 мин.

В первой зоне работа обеспечивается преимущественно креатинфосфатным механизмом энергопродукции (алактатная фаза анаэробного обмена). Во второй зоне (от 15 до 40 сек.) основную роль играет гликолиз (лактатная фаза анаэробного обмена). В третьей зоне (от 40 сек. до 2-х мин.), наряду с гликолизом, включается аэробный механизм производства энергии. В четвертой зоне аэробный механизм играет преобладающую роль. В пятой зоне основная часть работы выполняется за счет аэробного механизма энергообеспечения физической нагрузки. Применительно к гребле на байдарках в соответствующую зону, по Н.И. Волкову, относятся следующие дистанции: 3-я зона (зона субмаксимальной мощности) – дистанция 500 м; 4-я зона (зона большой мощности) – дистанция 1000 м; 5-я зона (зона умеренной мощности) – дистанция 5000 м [6].

В феврале в сборной команде начинается специальный подготовительный период. Постепенно объем гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап. На июнь приходится максимум объема гребли в аэробно-анаэробном режиме. Однако объем гребли в анаэробном режиме в июне уменьшается, по сравнению с предыдущими месяцами, когда наблюдался ее рост. Объем общей физической подготовки в течение всего годичного тренировочного цикла у гребцов рассредоточен почти равномерно, за исключением соревновательного этапа (июль-август). То есть динамике тренировочных нагрузок гребцов на байдарках и каноэ в годичном цикле свойственны черты волнообразного и плавного изменения их основных параметров.

Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины, $n=36$). Тренировочная нагрузка учитывалась на основании практики и рекомендаций ведущих тренеров Белорусской федерации гребли на байдарках и каноэ.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь на байдарках в годичном цикле 2015-2016 года. Эти данные выражены как в абсолютных значениях, так и в относительных процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности.

Таблица 1

ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ
С РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ
500 МЕТРОВ

| Зоны интенсивности Тренировочные средства | Показатели | | | | | | |
|--|------------|----------|-----------|----------|-------|--------------|-------|
| | Километраж | | Часы | | % | r | p |
| | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | | |
| Гребля в зоне I – $La < 2$ ммоль/л | 2383,45 | 162,63 | 230,2 | 14,25 | 46,6 | 0,231 | <0,05 |
| Гребля в зоне II – $La 2-4$ ммоль/л | 1931,94 | 72,81 | 180,5 | 5,47 | 37,7 | 0,573 | >0,05 |
| Гребля в зоне III – $La 4-8$ ммоль/л | 480,56 | 29,65 | 40,2 | 3,35 | 9,4 | 0,784 | >0,05 |
| Гребля в зоне IV – $La > 8$ ммоль/л | 229,64 | 15,73 | 18,7 | 2,28 | 4,5 | 0,432 | >0,05 |
| Гребля в алактатной зоне | 92,87 | 10,85 | 6,4 | 0,53 | 1,8 | 0,767 | >0,05 |
| Общий объем гребли, км (часов) | 5118,46 | 221,67 | 476 | 25,88 | 100,0 | - | - |
| Легкоатлетический бег, км | 98,50 | 6,38 | 8,5 | 1,37 | 25 | 0,865 | >0,05 |
| Тренажерная подготовка (Дан-спринт), час | - | - | 107,4 | 8,35 | 27,4 | 0,484 | >0,05 |

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ :
материалы традиционного международного симпозиума

| Зоны интенсивности Тренировочные средства | Показатели | | | | | | |
|---|------------|----------|-----------|----------|-------|--------------|-------|
| | Километраж | | Часы | | % | r | p |
| | \bar{X} | σ | \bar{X} | σ | | | |
| Атлетическая подготовка на силовых тренажерах по методу круговой тренировки | - | - | 102,6 | 7,39 | 26,1 | 0,332 | <0,05 |
| Общеразвивающие упражнения без снарядов | - | - | 84,5 | 3,75 | 21,5 | - | - |
| Общий объем общей физической подготовки | - | - | 393 | 24,86 | 100,0 | - | - |

Примечание: $r= 0,390$, для 5% уровня значимости

Объем гребли во II-ой зоне интенсивности (когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70-80% от максимальной) равен в среднем 1931 км или 37,7% от общего количества пройденных километров на воде. При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 ммоль/л, ЧСС на уровне 80-90% от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90-100% уровню анаэробного порога (АнП). То есть энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счет аэробного механизма.

Годовой объем гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин-байдарочников сборной команды значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 480 км или 9,4% от общего объема гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АнП на 10%, скорость перемещения лодки достигает 80-85% от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л.

Объем гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 229 км или 4,5% от всего объема. При этом скорость движения лодки достигает 90-100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л.

Наименьший объем гребли у байдарочников приходится на V зону интенсивности. Скорость передвижения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 92 км (1.8% от всего объема). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 100 метров.

Заключение. Таким образом, при подготовке членов сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объеме в среднем 2383 км, или 46,6% от всего объема специальной работы. На смешанный аэроб-

но-анаэробный режим отводится 37,7% или 1931 км. Остальные 480 км (9,4%) и 229 км (4,5%) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скоростная гребля в анаэробной подготовке байдарочников занимает 92 км или 1,8%.

Рассматривая годовой объем средств общефизической подготовки гребцов на байдарках основного состава команды Республики Беларусь, можно сделать определенное заключение. Так, годовой объем ОФП у гребцов на байдарках составляет в среднем 393 часа. Первое место в структуре ОФП у байдарочников занимает работа на гребных тренажерах – 107 часа или 39,1%. На втором месте в годичном цикле находится атлетическая подготовка. Она составляет в среднем 102,6 часа или 37,4% от общего объема средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения без снарядов – в среднем 84,5 часа (21,5%) и легкоатлетическому бегу 8,5 часов или 2,6%.

Что касается взаимосвязи тренировочных средств и зон интенсивности с результатом прохождения соревновательной дистанции 500 метров, то достоверная корреляционная связь ($p < 0,05$) отмечена у подготовки на силовых тренажерах по методу круговой тренировки и гребле в зоне I, при $L_a < 2$ ммоль/л., где коэффициент корреляции (r) составил соответственно: 0,231 и 0,332.

Список литературы

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия, 2007. – 272 с.
2. Бутова, О.А. Адаптация к физическим нагрузкам: аэробный метаболизм мышечной ткани / О.А. Бутова, С.В. Масалов // Вестник Нижегородского ун-та им. Н.И. Лобачевского. – 2011. – № 1. – С. 123-128.
3. Адаптация к воздействию физических нагрузок в процессе тренировки / Н. И. Волков [и др.] // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII междунар. науч. конгресса, Москва, 26-28 мая 2008 г.: Рос.гос. ун-т физ. культуры. – М., 2008. – Т.2. – С. 175-176.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
5. Платонов, В.П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев; Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ :
материалы традиционного международного симпозиума

6. Шантарович, В.В. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 100 с.

7. Baquet, G. Longitudinal follow-up of fitness during childhood: interaction with physical activity // G. Baquet, J.W. Twisk, H.C. Kemper, E. Van Praagh, S. Berthoin // Am. J. Hum. Biol. – 2006. – Vol. 18. – № 1. – P. 51-58.

Содержание

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

| | |
|---|----|
| <i>Арпентьева М.Р.</i> Образовательный туризм как форма организации образовательного процесса | 14 |
| <i>Асташина М.П.</i> Проектирование горнолыжного семейного тура в Шерегеш | 20 |
| <i>Афонина А.П., Самарина Е.В.</i> Роль здорового образа жизни студента в его эффективной учебной деятельности | 24 |
| <i>Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Чухно П.В.</i> К вопросу о мотивации физического самосовершенствования студентов | 28 |
| <i>Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л.</i> Значимость занятий спортом для обучающихся вуза | 32 |
| <i>Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Кемал А.</i> Современные аспекты физической подготовленности и физического развития студентов университета..... | 35 |
| <i>Ботагариев Т.А., Бекмагамбетов О., Айдосұлы К.</i> Проблемы развития казахша-курес в Республике Казахстан | 41 |
| <i>Бойко А.А., Куренкова В.С., Ерешко Н.Е.</i> Использование средств и методов волейбола в условиях инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью | 45 |
| <i>Вишнякова Н.П., Сиротина С.Г., Незбудей В.И.</i> Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры в вузе | 50 |
| <i>Власенко Н.Э.</i> Направления развития двигательного опыта воспитанников первой младшей группы (от 2 до 3 лет)..... | 55 |
| <i>Власенко Н.Э.</i> Содержание учебной программы повышения квалификации «Детский фитнес в системе образовательных услуг учреждений дошкольного образования»..... | 60 |
| <i>Володкович С.Л., Торба Т.Ф., Володкович Е.В.</i> Динамика и особенности заболеваемости студентов технического университета..... | 64 |
| <i>Ганиев А.Ф., Линькова Н.А.</i> Изучение возможностей нетрадиционных методов медицины для оздоровления организма человека | 69 |
| <i>Гертнер С.В., Калашникова В.Д., Санников А.В.</i> Основные методы профилактики возможных травм пальцев рук у юных скалолазов..... | 73 |

| | |
|--|-----|
| Глазырин А.А., Пильневич А.А. Оздоровление учащейся молодежи средствами туризма..... | 77 |
| Глубокий В.А. Задачи физической подготовки сотрудников полиции и способы их решения..... | 79 |
| Горская И.Ю., Криживецкая О.В., Васильева Е.В., Романова Я.С. Содержание психомоторной подготовки студентов нефизкультурных вузов..... | 84 |
| Гринько А.Л., Суханов В.С., Ахметов М.Д. Анализ популяризации здорового образа жизни среди подростков и студентов..... | 89 |
| Грицай Е.Н., Деренч В.Э. Мода на спорт..... | 96 |
| Дворкин В.М. Меры, направленные на формирование у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями.... | 102 |
| Дробышевская В.А., Кондратович Ю.С., Плешкунов Д.А. Проблема гиподинамии среди студентов университета..... | 105 |
| Кадомцева Е.М. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями студенток медицинского вуза..... | 110 |
| Каныгина А.В., Константинова А.В. Изучение интересов и мотивации женщин к занятиям оздоровительным фитнесом и фитнес-джампингом..... | 113 |
| Караулов С.В., Ганчук Ю.Е., Морозов Ю.Н., Григорьян Д.А. Основные запреты при посещении русской бани..... | 117 |
| Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Использование принципа Парето в процессе обучения сложнокоординационным двигательным действиям студентов высших учебных заведений..... | 120 |
| Кондакова О.Н. Инновационный опыт внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для людей с ограниченными возможностями здоровья в рамках инклюзивного молодежного проекта «Равный равному»..... | 125 |
| Кубиева С.С., Мынбай А., Уббинязова А., Шагалаев Ж. Специфика реализации компетентностного подхода в преподавании предмета «Основы спорта и профессионально-прикладной физической культуры»..... | 131 |
| Кузьмин Е.Б., Гераськин А.А., Денисенко Д.Ю., Андрущин И.Ф. Психолого-педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов..... | 137 |
| Лозовая М.А., Лозовой А.А. Спортивные игры как универсальное средство физического воспитания учащейся молодежи..... | 140 |
| Медвецкая Н.М. Научно-медицинское обеспечение подготовки спортсменов, обучающихся в университете..... | 144 |
| Мещеряков В.С. Об использовании упражнений скоростно-силового характера при освоении боевых приемов..... | 149 |

| | |
|--|-----|
| <i>Осипенко Е.В.</i> Физическая реабилитация студенческой молодежи после разрыва ахиллова сухожилия..... | 153 |
| <i>Пантюк И.В.</i> Приоритетные направления государственной политики в области санаторно-курортного лечения и оздоровления детского и взрослого населения Республики Беларусь | 159 |
| <i>Попованова Н.А., Шадрина М.А., Шамишурина К.Н.</i> Значимость физической культуры для студентов заочной формы обучения..... | 166 |
| <i>Потовская Е.С., Крупицкая О.Н.</i> Повышение стрессоустойчивости студенток путем применения экспериментальной методики развития физических качеств | 169 |
| <i>Савасьянов А.И.</i> История развития физической культуры и спорта в вузах на примере Уральского государственного университета путей сообщения..... | 174 |
| <i>Семенов С.А., Денисенко Д.Ю., Тагирова Н.П.</i> Физическая культура и спорт как эффективное средство управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов..... | 178 |
| <i>Сиротина С.Г., Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П.</i> Оздоровительные технологии для студентов университета | 183 |
| <i>Слинкина Н.Е., Волкова Е.А.</i> Опыт и перспективы использования национальных видов спорта при изучении дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении | 188 |
| <i>Сорокина Е.Н., Щербакова Е.Е., Щербакова М.В.</i> Вопросы профилактики табакокурения..... | 193 |
| <i>Мо Сяохэ.</i> Досуговая деятельность как фактор оздоровления детей старшего дошкольного возраста в условиях формирования туристических умений | 196 |
| <i>Торопов В.А.</i> «Инновационный подход» в обосновании содержания Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации..... | 200 |
| <i>Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Иванов Б.А.</i> Теоретические и практические проблемы повышения качества обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке | 206 |
| <i>Торопов В.А., Дутчик В.И., Иванов Б.А.</i> Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков – основа профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел..... | 211 |
| <i>Тур А.В., Лаппо В.А., Климентьева Е.А., Барановская А.Ю.</i> Использование методики дыхательной гимнастики А.Н. Стрель- | |

| | |
|--|-----|
| никовой в модификации В.П. Кривцуна в физическом воспитании студентов учебной организации медицинского профиля | 217 |
| <i>Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Коковкин А.В.</i> Закаливание как процесс адаптации курсантов к неблагоприятным условиям внешней среды..... | 221 |
| <i>Яковлев А.Н.</i> Физкультурно-спортивная деятельность: проблемы и перспективы..... | 225 |
| <i>Яковлев А.Н., Журавский А.Ю., Макарова Л.С.</i> Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь и Российской Федерации | 229 |
| <i>Яшина К.М., Епифанова М.Г.</i> Проблема посещения занятий по физической культуре в вузе | 232 |

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ УРОВНЕЙ

| | |
|--|-----|
| <i>Бардамов Г.Б.</i> Классификация взаимозависимых связей значимых факторов к раскрытию способностей спортсменов-единоборцев..... | 236 |
| <i>Барчукова Г.В., Костеневич Л.М., Мизин А.Н.</i> Мотивация в занятиях настольным теннисом как средство активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов..... | 240 |
| <i>Вареников Н.А., Попова И.Е.</i> Антропометрический отбор в ациклических видах спорта | 246 |
| <i>Врублевский Е.П., Кожедуб М.С., Севдалев С.В.</i> Принципиальные подходы к планированию тренировочного процесса легкоатлетов | 251 |
| <i>Волога Д.О.</i> Развитие координации у девочек младшего школьного возраста средствами обучения технике игры в футбол | 256 |
| <i>Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г.</i> Физиологические механизмы повышения специальной физической работоспособности спортсменов | 260 |
| <i>Журавский А.Ю., Шантарович В.В.</i> Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках..... | 263 |
| <i>Загrevский В.И., Загrevский О.И., Иванчиков Н.В.</i> Синтез положения биомеханических систем с заданными координатами целевой точки | 268 |
| <i>Ибрагимов А.А.</i> Место гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности..... | 273 |

| | |
|--|-----|
| <i>Камалеев А.Р., Пайгунова Ю.В.</i> Речевое мастерство как основа формирования коммуникативных компетенций у руководителей сферы физической культуры и спорта..... | 276 |
| <i>Каранкевич А.И., Михута И.Ю.</i> Современные подходы к оценке координационных способностей курсантов МВД в системе профессионально-прикладной физической подготовки | 282 |
| <i>Качур Д.А.</i> Оценка спортивного результата в армрестлинге... | 287 |
| <i>Китаев П.А., Рябчук А.В.</i> Функциональная подготовка курсантов военно-инженерной специальности с использованием средств военно-спортивного многоборья | 291 |
| <i>Кравчук А.И.</i> О разработке и внедрении автоматизированной системы спортивного рейтинга в вузе | 295 |
| <i>Лабещенков П.А.</i> Теоретические аспекты воздушно-десантной подготовки курсантов военно-учебных заведений инженерного профиля | 299 |
| <i>Ларионова Г.П.</i> Специфика способностей к ориентации в пространстве начинающих гимнасток разных соматотипов | 303 |
| <i>Николаев А.А., Кузнецова З.М.</i> Функциональные аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности | 307 |
| <i>Овчинникова Т.В., Овчинников Н.С.</i> Совершенствование современных особенностей системы подготовки квалифицированных биатлонисток 17-19 лет с формированием основ здорового образа жизни..... | 311 |
| <i>Паршин С.В.</i> Скоростно-силовая подготовка и ее значение в борьбе самбо | 315 |
| <i>Прохоров В.И.</i> Модельно-целевое проектирование системы спортивной подготовки метателей с нарушениями опорно-двигательного аппарата..... | 318 |
| <i>Романов И.В.</i> Тренировочный процесс десятиборцев: математический анализ | 323 |
| <i>Рябчук А.В., Кузнецова З.М.</i> Исследование взаимосвязи физической подготовленности и функционального состояния курсантов военных учебных заведений | 329 |
| <i>Сазонов С.Н.</i> Использование самостраховки в игровых видах спорта | 333 |
| <i>Семикин Д.С., Аракелян Г.Л., Кузнецов С.В.</i> Использование игрового метода при формировании навыков выполнения боевых приемов борьбы у курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России, на занятиях по физической подготовке | 338 |
| <i>Стрельников П.С., Асеева А.Ю., Филатова Н.П.</i> Тренировочные задания в подготовке юных хоккеистов | 343 |

| | |
|--|-----|
| <i>Терешков А.Ю., Кудрявцев М.Д.</i> Развитие двигательной реакции у вратарей, специализирующихся в мини-футболе | 346 |
| <i>Томилин К.Г.</i> Совершенствование подготовки спортсменов различных квалификационных уровней | 350 |
| <i>Цымбалюк Е.А.</i> Ценностные ориентации белорусских студентов-спортсменов: результаты социологического исследования..... | 356 |
| <i>Чаюн Д.В.</i> Психофизиологические показатели высококвалифицированных спортсменов в аэробной гимнастике | 363 |
| <i>Шевцов А.В., Шевцов В.В.</i> Методика спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) | 368 |
| <i>Шевченко А.Р.</i> Методика развития силовой выносливости лыжников-гонщиков в подготовительном периоде | 372 |
| <i>Яковлев Д.С., Володин В.Н., Гайсин Д.Р.</i> Альтернативный взгляд на психологическую подготовку спортсменов..... | 376 |

**НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

| | |
|--|-----|
| <i>Алишувайли Х.Х., Альтувайни А.Х., Кудрявцев М.Д.</i> Научное обеспечение популярности занятий спортивными играми в структуре мирового интернет – маркетинга..... | 380 |
| <i>Бобков В.В., Васильева Е.А., Карасева И.А.</i> Оценка функционального состояния студентов с ОВЗ при помощи комплекса «ГЛОБУС» | 384 |
| <i>Бугаевский К.А.</i> Особенности ряда репродуктивных показателей в половых соматотипах спортсменок, занимающихся кикбоксингом | 387 |
| <i>Бугаевский К.А.</i> Рассмотрение ряда психологических показателей и значений полового диморфизма у юных баскетболисток | 391 |
| <i>Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г., Олексюк А.П., Титаренко Я.В.</i> Динамика приростов показателей физического развития и физической подготовленности современных школьников | 396 |
| <i>Голубь В.К., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А.</i> Использование лечебной физической культуры при физической реабилитации молодых людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями | 402 |
| <i>Гусаров А.В., Ерешко Н.Е.</i> Использование данных стабилметрических исследований для оценки эффективности проведения занятий адаптивной физической культурой | 407 |

| | |
|--|-----|
| <i>Драпчинский А.В., Аниськова О.Е.</i> Разработка и оценка эффективности новых информационных средств в спортивной деятельности | 411 |
| <i>Иванова Н.В., Кананович Н.И., Петрова Е.Э.</i> Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов игровых видов спорта в подготовительном и соревновательном периодах подготовки | 417 |
| <i>Коган А.Л., Кондакова О.Н.</i> Велнесс-технологии в оздоровлении молодых женщин с алиментарным ожирением | 420 |
| <i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Кузьмин В.К.</i> Психофизиологическая разгрузка студентов высших учебных заведений России средствами физической культуры..... | 426 |
| <i>Кузнецова М.А., Потапова Н.В.</i> Организация занятий по адаптивной физической культуре в свердловской области в рамках интеграции инвалидов в систему спорта | 431 |
| <i>Малах О.Н., Духвич Т.И.</i> Особенности гендерной идентификации типа личности и полового диморфизма студентов-спортсменов | 435 |
| <i>Петрова М.А.</i> Физическая реабилитация при атеросклерозе у женщин 45-50 лет | 437 |
| <i>Прохоров В.И.</i> Теоретические основы и некоторые аспекты методики скоростно-силовой подготовки паралимпийского чемпиона А.В. Ашапатова..... | 442 |
| <i>Солдатова М.Н., Амосова Д.Р.</i> Роль учебно-воспитательной деятельности в формировании представлений младших школьников о значении физической культуры | 448 |
| <i>Трифонов В.В.</i> Адаптация организма к стрессовым воздействиям при физиологическом и высоком уровне артериального давления | 452 |
| <i>Чукаева Р.Ю., Самарина Е.В.</i> Травматизм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов | 456 |
| <i>Шевцова В.В., Шевцов В.В.</i> Формирование здорового образа жизни и первичная профилактика наркомании подростков | 461 |
| <i>Шумихина И.И., Солдаткина Ю.</i> Влияние атлетической гимнастики на адаптивные возможности организма девушек | 466 |

**СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

| | |
|---|--|
| <i>Антипова Е.В., Антипов В.А., Антипова М.В.</i> Средства физической реабилитации для подростков и молодежи с нарушением интеллекта в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства..... | 471 |
| <i>Балагуров В.А., Кудрявцев М.Д.</i> Развитие адаптивного спорта средствами спортивного ориентирования..... | 476 |
| <i>Беседа В.В., Литвяков М.В.</i> Проблема адаптации детей дошкольного возраста с особенностями в развитии к водной среде..... | 480 |
| <i>Беседа В.В., Рудой А.В.</i> Состояние мышечного тонуса туловища детей среднего дошкольного возраста с особенностями в развитии..... | 483 |
| <i>Бурлакова Н.В., Мильто Г.И., Русалева О.В.</i> Особенности организации соревнований по шахматам среди инвалидов | 488 |
| <i>Гертнер С.В., Борисова Т.В.</i> Эффективность природообразующего фактора в целях формирования здоровьесбережения студенческой молодежи | 491 |
| <i>Тяжкий В.С., Кудрявцев М.Д.</i> Особенности психологической готовности педагогов по физической культуре к профессиональной оздоровительной деятельности | Ошибка! Закладка не определена. |
| <i>Климацкая Л.Г., Зайцева О.И.</i> Индивидуальный маршрут реабилитационного процесса получателя социальных услуг при дисциркуляторной энцефалопатии (основные принципы) | 498 |
| <i>Кондакова О.Н.</i> Игротерапия в оздоровлении детей 6-7 лет, имеющих задержку психического развития соматогенного происхождения | 503 |
| <i>Крестьянинова Т.Ю., Синютнич А.А.</i> Адаптационные способности лиц пожилого возраста, привлеченных к занятиям фитнесом..... | 509 |
| <i>Купцов К.В.</i> Возможности лечебного плавания в повышении уровня здоровья детей, с перинатальным поражением центральной нервной системы | 512 |
| <i>Купцов К.В.</i> Эффективность лечебного плавания в повышении уровня здоровья детей, с кривошеей положения..... | 517 |
| <i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i> Лечебно-оздоровительный туризм в городе Красноярске как средство профилактики от болезней..... | 523 |
| <i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i> Реабилитационные мероприятия при травмах в конькобежном спорте | 527 |

| | |
|--|-----|
| <i>Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Лазарева Е.А.</i> Проблемы реабилитации лиц с ограниченными возможностями | 529 |
| <i>Семенова Т.Н.</i> Этнопедагогические технологии в адаптивной физкультуре: народная подвижная игра | 532 |
| <i>Яковлев Б.П.</i> Эмоциональная компетентность тренера в условиях спортивной подготовки | 539 |

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

| | |
|---|-----|
| <i>Абызова Л.В.</i> Парадигма толерантности: роль спорта в преодолении ксенофобских стереотипов | 545 |
| <i>Белобородова Ю.А., Линькова Н.А.</i> Методы повышения качества жизни студентов средствами физической культуры | 550 |
| <i>Гусева В.Е., Сапова П.Ф.</i> Проблематика курения сигарет среди студенческой молодежи | 553 |
| <i>Захаренко Е.Е., Линькова Н.А.</i> Роль и значение руферства для молодых людей | 559 |
| <i>Иванов С.А.</i> Реализация направлений и форм олимпийского образования в профилактике асоциального поведения подрастающей молодежи | 563 |
| <i>Иванов С.А.</i> Возможности олимпийского образования как межпредметной дисциплины для формирования личности чуждой асоциального поведения | 567 |
| <i>Кириллова Я.В.</i> Исследование уровня потребности в самосовершенствовании у студентов современного вуза | 571 |
| <i>Колесникова Н.Н., Гаврилик М.В.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм социально дезадаптированных подростков | 576 |
| <i>Лалетина Е.В., Захарова Л.В.</i> Спорт и физическая культура как профилактика наркомании среди молодого поколения | 581 |
| <i>Масимов З.П.</i> О необходимости подготовки выпускников факультетов физической культуры и спорта к воспитательной работе с детьми «группы риска» по профилактике наркомании и преступности средствами физической культуры и спорта | 585 |
| <i>Панов Е.В., Кудрявцев М.Д., Захарова Л.В.</i> Роль физической культуры и спорта в противодействии антисоциальным формам поведения подросткового поколения и молодежи | 588 |
| <i>Панов Е.В., Филиппович В.А.</i> Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта | 592 |

| | |
|---|-----|
| <i>Панов Е.В.</i> О значении деятельности штаба Универсиады 2019 Сибирского юридического института МВД России как одной из форм пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи | 597 |
| <i>Панов Е.В., Филиппович В.А., Инякина Д.Ю.</i> Некоторые аспекты деятельности антинаркотических волонтерских объединений СибЮИ МВД России как форм пропаганды здорового образа жизни среди детей и молодежи | 600 |
| <i>Серебрякова Л.Т., Белозерова А.А., Симонова И.М.</i> Занятия физкультурой и спортом как средство противостояния развитию вредных привычек | 603 |
| <i>Сутягина П.А., Степина Т.Ю.</i> Проблематика использования технических средств в студенческой среде | 609 |
| <i>Ткачева Е.Л., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Гайкович В.Ф., Толстиков В.А.</i> Роль занятий физическими упражнениями и спортом в профилактике асоциальных проявлений в среде студенческой молодежи | 614 |
| <i>Филиппович В.А.</i> Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни студенческой молодежи | 618 |
| <i>Шевцов А.В., Шевцов В.В.</i> Профилактика агрессивного поведения спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами..... | 622 |
| <i>Шевченко А.Р.</i> Физкультура и спорт как профилактика асоциальных проявлений в молодежной среде..... | 625 |
| <i>Шпаков А.И., Павлють О.В.</i> Традиционное курение и электронная система доставки никотина. Отношение к проблеме студентов факультета физической культуры | 628 |