

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

Материалы
II всероссийской научной конференции
(30 марта 2018 года)

Якутск, 2018

УДК 796:096
ББК 75:74:58

Рекомендовано к изданию
научно-методическим советом
ЧГИФКиС

В сборнике представлены материалы II всероссийской научной конференции «Физическая культура, спорт, наука и образование». В трудах ученых обсуждается роль и значение физической культуры как социального феномена общества, актуальные вопросы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, проблемы адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки, представлены инновационные технологии и методики физического воспитания и спорта, а также вопросы спортивно-педагогического образования.

В сборник вошли 170 статей из 20 регионов Российской Федерации и 4 стран зарубежья.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции, 30 марта 2018 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018 – 606 с.

ISBN 978-5-9904619-6-3

УДК 796:096
ББК 75:74:58

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта», 2018

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАЙДАРЧНИЦ

Журавский А. Ю., Шантарович В.В.
УО «ПГУ»

Пинск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье представлена структура тренировочного процесса высококвалифицированных белорусских девушек-ребцов на байдарках. Международная конкуренция в гребле на байдарках требует постоянного стремления к оптимизации подготовки спортсменов. Интерес к построению годичного тренировочного цикла гребцов остается в центре внимания специалистов, т.к. именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы и отдельные занятия.*

***Ключевые слова:** гребля на байдарках, девушки, структура, тренировочный процесс.*

THE DISTRIBUTION OF THE LOAD IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS ON KAYAKS

Zhuravski A., Shantarovich V.
PSU
Pinsk, Republic of Belarus

Annotation. The article presents the structure of the training process of highly qualified Belarusian girls paddlers on kayaks. Optimization of means of preparation of sportswomen provides a way to achievement of high results.

Key words. rowing on kayaks, girls, structure, training process.

Нарастающая международная конкуренция в гребле на байдарках и каноэ требует постоянного стремления к оптимизации подготовки спортсменов. Для этого необходима разработка принципиально совершенных моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах [1]. Более того, в плане управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки. Это связано с тем, что спортивная наука до сих пор не решила проблему выявления чётких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена [2].

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 все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [3].

Цель работы. Выявить наиболее оптимальное соотношение тренировочных средств и интенсивности выполняемой нагрузки девушками в гребле на байдарках в годичном тренировочном цикле.

При проведении исследования использовались следующие методы: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания (тесты), инструментальные методы исследования функционального состояния спортсменок [4], методы математической обработки полученных результатов. В исследовании приняли участие девушки, входящие в состав основной национальной команды Республики Беларусь в количестве 16 человек.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки женской 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. Выявлено, что суммарный объём гребли в различных зонах интенсивности составил в среднем 4232 км (100%). При этом объём гребли в I зоне интенсивности составил в среднем 1842 км. При такой интенсивности гребли, энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется исключительно за счёт аэробного механизма. В таких условиях частота ЧСС спортсменок находится в пределах 70-80 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 80-90 % уровня анаэробного порога (АнП). Необходимо отметить, что доля гребли в I-ой зоне мощности от суммарного объема всей специальной тренировочной работы на воде у байдарочниц достаточно большая и составляет 42,5 % от общего объёма гребли.

Объём гребли во II-ой зоне интенсивности у байдарочниц равен 1658 км (37,9 % от всего объёма). 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 счёт аэробного механизма.

Годовой объём гребли в III-ей зоне интенсивности у девушек - байдарочниц сборной команды значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 467 км или 9,7% 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.

Объём гребли в IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 202 км или 6,0 % от всего объёма. При этом скорость движения лодки достигает 90-100 % от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л.

Таблица 1

Показатели объёмов тренировочной нагрузки женской сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения дистанции 500 м

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	1842,35	106,57	210,2	12,83	42,5	0,369	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1658,63	61,83	157,9	6,42	37,9	-0,375	<0,05
Гребля в зоне III - La 4-8 ммоль/л	467,56	25,65	38,2	3,26	9,7	0,638	>0,05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	202,64	12,64	16,9	2,36	6,0	0,332	>0,05
Гребля в алактатной зоне	78,85	9,83	6,5	0,55	3,9	-0,767	>0,05
Общий объем гребли, км (часов)	4232,03	193,52	429,0	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	78,50	5,36	9,5	2,34	22,4	0,769	>0,05
Тренажерная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	94,6	9,38	26,8	-0,784	>0,05
Атлетическая подготовка на силовых тренажерах по методу круговой тренировки	-	-	79,6	6,32	24,6	0,732	>0,05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	74,8	83,2	26,2	-	-
Общий объем ОФП	-	-	258,5	21,87	100,0	-	-

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

Наименьший объём гребли у байдарочниц приходится на V зону интенсивности. Скорость передвижения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 78,85 км (3,9 % от всего объёма). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 80 метров.

Таким образом, при подготовке членов женской сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объёме в среднем 1842 км, или 42,5% от всего объёма специальной работы.

На смешанный аэробно-анаэробный режим отводится 37,9 % или 1658 км. Остальные 202 км (6,0 %) спортсменки тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скоростная гребля в анаэробной подготовке байдарочниц занимает 78,8 км или 3,9 %.

Рассматривая годовой объём средств общефизической подготовки (ОФП) гребцов на байдарках основной женской команды Республики Беларусь, можно сделать также определенное заключение. Так, годовой суммарный объём ОФП у байдарочниц составляет в среднем 258,5 час. Из них легкоатлетической подготовке уделяется 79,6 часов или 24,6 % от общего количества часов. Вторую позицию в структуре ОФП у байдарочниц занимает работа на гребных тренажерах – 94,6 часа или 26,8 %. На третьем месте в годичном цикле находится атлетическая подготовка. Она составляет примерно 79,6 часа или 24,6 % от общего объёма средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения без снарядов – в среднем 74,8 часа (21,5%).

Заключение. Построение годичного цикла гребцов на байдарках основного состава женской сборной команды Республики Беларусь основывается на идеях В.П. Платонова[3]. В основном это касается построения специального подготовительного этапа. В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объём гребли в аэробном режиме (230,0 км) и смешанном режиме (190,0 км). Далее, в ноябре объём гребли в аэробной и смешанной зонах у байдарочниц продолжает повышаться и составляет соответственно в среднем 250 и 200 км. В декабре объём гребли на воде во всех зонах интенсивности существенно снижается (120, 110 и 10 км). В январе гребля на воде отсутствует. Её заменяет гребля на тренажерах. Начиная с февраля гребля в аэробном режиме увеличивается, достигая своего максимума в марте (260 км). В марте также начинается увеличение объёма гребли в анаэробно-аэробном режиме (240 км) и продолжается до июня месяца (280 км). Пик гребли в анаэробном режиме приходится июнь – июль и составляет соответственно в среднем 40 – 45 км.

В январе взрослые спортсмены занимались только общей физической подготовкой. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) закономерно возрастает объём гребли в аэробно-анаэробном режиме. Причем он больше, чем объём гребли в аэробном режиме. Далее у байдарочниц постепенно возрастает объём гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (июнь).

Литература:

1. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 320 с.
2. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. П. Врублевский. – Смоленск. – 2008. – 437 с.
3. Платонов В. П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев ; Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Шкуматов Л. М. Метод индивидуализации подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках на основе особенностей кинетики эндогенного лактата : практ. пособие / Л. М. Шкуматов, В. В. Шантарович, Е. А. Мороз. – Минск : БГУФК, 2014. – 39 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОДВИЖЕНИЯ МАС-РЕСТЛИНГА НА ВСЕРОССИЙСКОМ И МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЯХ	<i>Ким-Кимэн А.Н.</i>	3
ПРОБЛЕМЫ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	<i>Готовцев И. И.</i>	11
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА КАФЕДРЕ	<i>Адамова Л. К.</i>	14
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОО	<i>Адамова Л.К., Кылаева В.И.</i>	17
СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ): ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ	<i>Алексеева Г. Г.</i>	20
МОРФОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	<i>Алексеев В.Н.</i>	25
РАСПРОСТРАНЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	<i>Амбарцумян Р.А., Федотова А.С.</i>	28
АНАЛИЗ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	<i>Андреев В.</i>	32
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ	<i>Андреев В.</i>	32
ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОГИ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	<i>Андреев Т.А., Жукова П.А.</i>	37
ПРОЕКТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УЧЕБНОГО СПОРТИВНОГО ЗАНЯТИЯ	<i>Апросимов В. А.</i>	39
О ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЯХ ТРЕНЕРА И ПРИМЕНЕНИЯ ИХ НА ПРАКТИКЕ	<i>Арпентьева М.Р.</i>	43
СПЕЦИФИКА СГОНКИ ВЕСА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	<i>Арутюнян Т.Г.</i>	50
ШАХМАТЫ И ЗДОРОВЬЕ ПОРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	<i>Барашкова В.С., Н. Олесов П.</i>	53
ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	<i>Бережная С.Е.</i>	56
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ	<i>Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е.</i>	59
ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ДВИЖЕНИЙ ПРИ УТОМЛЕНИИ В КАРАТЕ	<i>Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е.</i>	62
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	<i>Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е.</i>	65
ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	<i>Бродникова Н. К.</i>	69
НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ	<i>Бронский Е.В.</i>	71
РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ЛЫЖНИКОВ	<i>Бусарин А.Г.</i>	76
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	<i>Бусарин А.Г.</i>	79
	<i>Винокурова С.Г., Кривошапкина А.Г.</i>	83

МЕТОДОЛОГИЯ ОРГАНИЦИЗМА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ХОЛОДА	<i>Винокурова У.А.</i>	86
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	<i>Власенко Н.Э.</i>	89
ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	<i>Воронова Е.К.</i>	93
ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА	<i>Врублевский Е. П., Хайдер Саад Хоршид</i>	98
КЛИНИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПАНТОВОЙ МАССЫ СЕВЕРНОГО ОЛЕНЯ НА СИСТЕМУ АНТИОКСИДАНТНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	<i>Гаврильева К.С., Ханды М.В., Махарова Н.В., Кузьмина С.С., Соловьева М.И., Степанов К.М.</i>	102
РОЛЬ ДИАЛОГА В РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА	<i>Гвалдин А.Ю.</i>	105
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	<i>Герасимович Е. Н.</i>	109
ОСНОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	<i>Глазырин А.А., Пильневич А.А.</i>	113
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	<i>Голуб Е. Ю., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Гайкович В. Ф., Галимова А. Г.</i>	116
ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (на примере спортсмена высшего спортивного мастерства по вольной борьбе)	<i>Гольдерова А.С., Махарова Н.В., Лаптев О.Е., Неустроева С.И.</i>	119
РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКАВ АГИНСКОМ БУРЯТСКОМ ОКРУГЕ	<i>Гомбожапова Х-Ц.Д.</i>	122
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ ЗА 2014-2017 гг.	<i>Горелик А.В., Дворкин В.М., Меццераков В.С.</i>	126
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ПОСТУПЛЕНИЮ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ	<i>Гречко А.А.</i>	130
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	<i>Гуля Д.А., Резенова М.В.</i>	134
ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	<i>Гуляев М.Д.</i>	136
К ВОПРОСУ КОРРЕКТНОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЙ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» И «СПОРТИВНЫЙ ТУР» В ТЕРМИНОЛОГИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	<i>Гуляев П.Д.</i>	139
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ИГРЕ В ШАШКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	<i>Гуляева А.А.</i>	146
РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ – ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	<i>Гуляева А.Н., Давыдова Н.К.</i>	149
СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕГИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ «КЭНЧЭЭРИ» С ТРЕБОВАНИЯМИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	<i>Гуляева С.С., Гуляев П.Д.</i>	152

СРАВНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ РЕГИОНАЛЬНОГО НОРМАТИВНОГО КОМПЛЕКСА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ «ЭРЭЛ» С ТРЕБОВАНИЯМИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	<i>Гуляева С.С., Гуляев П.Д.</i>	157
АНАЛИЗ ВОЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ	<i>Гуляева С.С., Сыроватская А.Ф.</i>	162
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ШАШКАХ	<i>Гуляев Н.Г.</i>	167
ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ	<i>Гурьев С.В.</i>	169
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ	<i>Гурьев С.В.</i>	173
СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	<i>Гурьев С.В.</i>	178
АНАЛИЗ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА БЕГОВЫХ МАРШРУТОВ СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ	<i>Давлетова Н.Х.</i>	181
ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВКИ НА СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ	<i>Далиев Сиязбек, Жумадилханов А. А.</i>	183
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ САМООЦЕНКОЙ	<i>Данюк Д. А., Мельникова О.Н.</i>	187
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА	<i>Диц С.Г., Азизова И.Н.</i>	190
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ	<i>Драндров Г.Л., Сюкиев Д.Н.</i>	194
ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА У ДЕВУШЕК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	<i>Дымова А.В., Повитухина Л.Б.</i>	197
РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	<i>Дьячковская А.И.</i>	200
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ Р.М. ДМИТРИЕВА В РАЗВИТИИ И СТАНОВЛЕНИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	<i>Дьячковская А.И.</i>	204
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	<i>Егоров В.М., Сыроватская А.Ф.</i>	207
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ	<i>Егоров В.М., Сыроватская А.Ф.</i>	212
ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ РАБОТЫ С ВЫПУСКНИКАМИ СРЕДНИХ ШКОЛ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВУЗЕ	<i>Жарова О.Ю., Язынина Н.Л.</i>	215
НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ	<i>Жуйко Д.А.</i>	218
ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (16-18 ЛЕТ) ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	<i>Жуйко Д.А.</i>	223
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЖЕНСКОЙ ПАРНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	<i>Жуков Р. С., Дьяченко Н. А.</i>	228

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАЙДАРЧНИЦ	<i>Журавский А. Ю., Шантарович В.В.</i>	232
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ, ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ	<i>Занин А.В., Усманова Д.И., Коновалов И.Е.</i>	236
ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ВУЗЕ	<i>Зорин С.Д., Емельянова С. С.</i>	238
АНАЛИЗ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЕДИНОБОРСТВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ	<i>Иванова Н.В., Веремейчик А.П., Дворяков М.И., Кананович Н.И.</i>	243
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ	<i>Игошина Н.В., Игошин В.Ю., Антонова Т.В., Гурьева А.А.</i>	247
К ВОПРОСУ О ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	<i>Карпенко Е.В.</i>	251
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИРОВАННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	<i>Касперович Е.В.</i>	254
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОДГОТОВКУ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ-ТРЕНЕРА К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>Кенарева Л.Ф.</i>	258
ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА	<i>Кенарева Л. Ф., Каширин А. А.</i>	261
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	<i>Клепцова Т.Н.</i>	264
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ПСКОВГУ	<i>Клименко П.В.</i>	268
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	<i>Клочко Н.В.</i>	271
ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	<i>Ковалевич Е. С. , Ножка И. А. , Самусик А. И</i>	274
МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>Ковалевич Е. С. , Ножка И. А. , Самусик А. И</i>	278
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ	<i>Колбасова И.В.</i>	281
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ	<i>Колодезников С.М.</i>	283
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	<i>Коркин Е.В.</i>	286
ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	<i>Кузнецова Т.П., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н.</i>	289
РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	<i>Кузьмина А. Н., Иванова Л.</i>	292

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА	<i>Кузьмина А.Н., Попова Нь.Н.</i>	296
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	<i>Кузьмина А.Н.</i>	299
ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ ЧЕРЕЗ ПРИЕМЫ ТИМБИЛДИНГА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	<i>Куличкина А. А., Березкина О. В.</i>	303
ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В АСПЕКТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	<i>Лаврова С.Д.</i>	306
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	<i>Лапыгина О.В.</i>	309
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА	<i>Лапыгина О.В.</i>	312
РАЗРАБОТКА НОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	<i>Лапыгина О.В.</i>	316
УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА» ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТА	<i>Лепилина Т.В.</i>	320
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО	<i>Логинов В.Н., Диодорова С. С.</i>	323
ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	<i>Логинов В.Н., Нахов В.Г.</i>	326
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ПУЛЕВИКОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<i>Логинов В.Н., Дьяконов Г. А.</i>	329
РАЗВИТИЕ СКРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ	<i>Лозовая М.А., Лозовой А.А.</i>	333
ТРЕЗВЫЕ СЕЛА ЯКУТИИ: ПЕРВЫЕ УСПЕХИ	<i>Лыткин М.И., Жегусов Ю.И.</i>	336
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	<i>Лях Г.В.</i>	339
ПРОЕКТ “НАШЕ БУДУЩЕЕ – НАШИ МАЛЬЧИКИ”	<i>Манасытова М.А., Хатылаев В.В., Неустроева А.А.</i>	343
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (на примере 8 класса)	<i>Манасытова М.А., Васильев Н.Б.</i>	348
ИНВЕНТАРЬ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	<i>Манасытова М.А., Саввина С.В.</i>	351
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ	<i>Манасытова М.А., Васильев Н.Б.</i>	353
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	<i>Манасытова М.А., Алексеев П.Г.</i>	356
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ	<i>Мельникова О. Ф., Прончатова А.С.</i>	258
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	<i>Михайлова С.В.</i>	361

СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА		
	<i>Мухина А.В., Поморцева А.А., Крюков И.Г.</i>	366
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ САЙТ УЧИТЕЛЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО БИОЛОГИИ И ХИМИИ В ГБОУ РС(Я) «ЧУРАПЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. Д.П. КОРКИНА»		
	<i>Никифорова А.В., Павлова А.К., Попова Т.А.</i>	369
МОТИВАЦИЯ – ДВИЖУЩАЯ СИЛА СПОРТСМЕНА		
	<i>Новгородова Нь.М.</i>	371
ИССЛЕДОВАНИЕ БИОМЕТРИЧЕСКИХ СВОЙСТВ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ		
	<i>Ноговицына М.Н.</i>	374
ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ МИОГИМНАСТИКИ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ В ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ		
	<i>Ножка И. А. , Самусик А. И., Тростень К. С.</i>	379
ВОЗМОЖНОСТЬ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ		
	<i>Осипов А.Ю.</i>	382
МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МАРКЕРА RS9939609 ГЕНА FTO В ПОПУЛЯЦИИ ЯКУТОВ		
	<i>Павлова Н.И., Дьяконова А.Т., Филиппова Н.П., Додохов В.В., Варламова М.А., Соловьева Н.А., Неустроева Л.М., Куртанов Х.А.</i>	386
РОЛЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ ЮНОГО ПЛОВЦА		
	<i>Палащенко М.Ю.</i>	391
ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ		
	<i>Паришкова М.О., Манжелей И.В.</i>	393
СПАРТАКИАДА КАК ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ УГОЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ		
	<i>Пасюков П.Н., Алексеева А.В.</i>	398
РАССМОТРЕНИЕ ФЕНОМЕНА СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ТРОИЧНОСТИ ЕВРОПЫ		
	<i>Пегов В.А.</i>	400
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ИА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ		
	<i>Пестрякова А.С.</i>	404
ВЛИЯНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ		
	<i>Петрова А.А.</i>	407
АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ЭТНОСПОРТА В СОВРЕМЕННУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ		
	<i>Петрова Т.Н., Офишкин А.В.</i>	409
ДИНАМИКА СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ		
	<i>Пинигина И.А., Местникова Е.Н., Махарова Н.В.</i>	413
ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ «ПА-СПОРТ ГТО»		
	<i>Погадаева А.А.</i>	415
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ		
	<i>Попова А.С., Олесов Н.П.</i>	418
ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВОЛИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА		
	<i>Попова М.В.</i>	421
ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ		
	<i>Приходько Е.В.</i>	426
СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА		
	<i>Прокотьев В.Е., Находкин В.В., Махарова Н.В.</i>	429

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ ТРЕХ ОПОРНОЙ ТЯГИ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	<i>Пугачев Ф.Г., Логинов В.Н., Сыроватская А.Ф.</i>	434
МОДЕЛИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ	<i>Пьянзин А.И., Чиркоев И.И., Собакин П.И.</i>	437
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	<i>Пшеницына Л.А., Мо Сяохэ</i>	442
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ	<i>Радченко Д.Г.</i>	444
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<i>Радченко Д.Г.</i>	447
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ	<i>Радченко Д.Г.</i>	450
ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	<i>Радченко Д.Г.</i>	452
ПАТРОНАЖНАЯ СЕМЬЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ	<i>Решетникова Т.Н.</i>	455
VOOT CAMP НОВАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ V СТУПЕНИ ВФСК ГТО	<i>Рябчикова А.В., Резенова М.В.</i>	458
ОЦЕНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ	<i>Савенко М.А.</i>	461
ОЦЕНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ	<i>Савенко М.А.</i>	465
ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ПРЫЖКАМ	<i>Седалищева А.А.</i>	469
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА	<i>Сивцева Т.И.</i>	472
ИНВАЛИДНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ - СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ	<i>Синегубова Е.С.</i>	474
ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ПРОДУКЦИИ СЕВЕРНОГО ОЛЕНЕВОДСТВА	<i>Степанов К. М., Лебедева У.М.</i>	478
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ	<i>Сыроватская А.Ф., Данилова А.И.</i>	482
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	<i>Съёмова С.Г.</i>	484
СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	<i>Съёмова С.Г.</i>	487
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	<i>Сысолятина Е.К., Рожина М.В.</i>	490
ВЛИЯНИЕ ТАЙ-БО НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА	<i>Тарасенко А.В., Резенова М.В.</i>	492
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ОТРАСЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	<i>Ткачева Е.Г., Вишнякова А.С.</i>	495

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ	<i>Томилин К.Г.</i>	497
ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ СЕВЕРО-ВОСТОКА РОССИИ	<i>Торговкин В.Г., Павлов П.И.</i>	502
ВЛИЯНИЕ ТАЙ-БО НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА.	<i>Тарасенко А.В., Резенова М.В.</i>	505
ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ МИОГИМНАСТИКИ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ В ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ	<i>Тристенъ К. С. , Ножка И. А. , Самусик А. И</i>	508
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	<i>Тукайнова А.В.</i>	511
ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ГИМНАСТОК 17-19 ЛЕТ ПО МЕТОДИКЕ Г.Л. АПАНАСЕНКО	<i>Усманова Д.И., Коновалова Л.А.</i>	515
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	<i>Ушаков А.В., Фалькова Н.И.</i>	518
ПСИХОЛОГО –ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	<i>Ушницкая К.Е.</i>	520
МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	<i>Ушницкий М.Н.</i>	523
ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ УРОВНЯ УТОМЛЕНИЯ ПРИ НАГРУЗКАХ	<i>Федоров Э.П.</i>	526
«МИНИ ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	<i>Федорова М.А, Прокопьева З.И.</i>	529
ВЛИЯНИЕ УЧЕНИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА	<i>Федорова Р.А.</i>	532
ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ	<i>Федотенко Г.В.</i>	536
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	<i>Федотенко Г.В.</i>	539
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ ЯКУТСКОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА	<i>Филатов А. М., Абрамова В.Р., Филатова В.В.</i>	543
СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	<i>Филимонова Н.И., Трищина Т.И., Шило О.В.</i>	546
ИЗУЧЕНИЯ КООРДИНАЦИИ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ ФУТБОЛОМ	<i>Халыев С.Д., Михайлов И.А.</i>	550
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКС - ТРЕНИНГА «CROSSFIT» НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	<i>Халыев С.Д., Агеева А.П.</i>	553
КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЭРОБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	<i>Чаюн Д.В.</i>	557
ЙОГА - КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ	<i>Чередник Т.А., Конон А.И</i>	560
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>Шавовалова О.В., Аматуни Н.А., Ясько Г.В.</i>	563

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК СРЕДСТВО ИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	<i>Шестакова З.А.</i>	569
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ	<i>Шиленко О.В.</i>	572
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ	<i>Штайн И. В.</i>	576
ПОТЕНЦИАЛ СЕМЬИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И ИССЛЕДОВАНИЕ ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ	<i>Штайн И. В.</i>	580
АТРОФИЯ МЫШЦ КОЛЕННОГО СУСТАВА. ЛЕЧЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА	<i>Шувалова Н.В., Федотова А.Е., Сергеева А.С.</i>	585
МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	<i>Шуняева Е. А., Киткина Л. Н.</i>	589
РАЗРАБОТКА МАССОВОГО ОТКРЫТОГО ОНЛАЙН-КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	<i>Ягодина Е. С.</i>	592