



**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ,  
посвященный  
100-летию Министерства спорта,  
10-летию науки и технологий РФ**

Челябинск, 15 декабря 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 100-ЛЕТИЮ  
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА, 10-ЛЕТИЮ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ РФ*

Челябинск  
2023

УДК 796:612  
ББК 75.07

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** : сборник научных трудов, посвященный 100-летию министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ / отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 316. с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, зав. каф. физиологии Петрушкина Н. П.

к.п.н., доцент кафедры физиологии Звягина Е. В.

д.п.н., профессор Врублевский Е. П.

В сборнике представлены статьи, отражающие результаты научно-исследовательской работы по направлениям: современные подходы к изучению состояний, возникающих при занятиях физкультурно-оздоровительной, спортивной и рекреационной деятельности, инновационные критерии оценки адаптации к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проблемы оценки функционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного или физкультурно-оздоровительного процесса, эффективность планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов. Изыскания будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-628-4

© УралГУФК, 2023

© Коллектив авторов, 2023

## ГИРУДОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

*Макарова Л.С., канд. пед. наук, доцент  
Полесский государственный университет  
Пинск, Беларусь*

**Аннотация:** *Статья посвящена гирудотерапии – методу, основанному на использовании живых медицинских пиявок (*Hirudo medicinalis*) в лечебных целях. Данный метод может быть использован как основной или дополнительный в комплексе с другими методами лечения заболевания или восстановления спортсмена.*

**Ключевые слова:** *гирудотерапия, апитерапия, природный антикоагулянт, точки акупунктуры.*

В настоящее время одной из важнейших в практике тренировки спортсменов различной квалификации и возраста становится проблема восстановления их работоспособности. Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Восстановление – сложный, разносторонний процесс, течение которого зависит от множества факторов. Наибольший эффект дает комплексное использование восстановительных средств, что позволяет одновременно снять как нервный, так и физический компоненты утомления.

Все большее применение в лечении и реабилитации разных контингентов больных. в том числе и спортсменов находят нерадикальные методы лечения, восстановления и профилактики фитотерапия, флоатинг, апитерапия и гирудотерапия [5-10].

Закономерен вопрос: почему гирудотерапия и апитерапия столь эффективны? При любой травме имеется повреждение мышечных клеток и капиллярных сосудов от видимых на глаз гематом до микроскопических повреждений. Результатом этого является развитие асептического воспаления и внутренних спаек, которые в дальнейшем вызывают болевой синдром и ограничение объема движений в пораженном суставе. Ферменты пиявочной слюны и пчелиного яда, главным из которых при данной патологии является гиалуронидаза, приводит к рассасыванию мелких тромбов в капиллярах и рассасыванию спаек, образующихся на фоне асептического воспаления, обезболивающие ферменты снимают боль. Итогом такого ферментативного лечения является улучшение кровоснабжения в травмированном суставе, увеличение объема движений, снятие болевого синдрома и восстановление трудоспособности пациента.

Медицинская пиявка содержит более 120 известных биологически активных веществ, несущих огромную пользу для здоровья и профилактики многих заболеваний. Гирудин - это

природный антикоагулянт, т.е. то вещество, которое блокирует слипание кровяных клеток и образования сгустков (тромбов).

Немаловажно сказать также о том, что синтезированный искусственно гирудин не является столь эффективным в борьбе с густой кровью. Польза пиявок не только в их способности разжижать кровь, они содержат многие литические (рассасывающие) ферменты. Эти вещества способны разрыхлять ткани, влиять на проницаемость межклеточного матрикса дермы.

Лечение пиявками за счет наличия в них данных ферментов активно применяют при наличии келоидных рубцов после перенесенных ожогов, глубоких порезах, а также в косметологии.

Медицинская пиявка содержит апиразу, вещество способное оказывать противосклеротический эффект и снижать уровень общего холестерина, что в свою очередь, разрушает возможность образования склеротических бляшек в сосудах.

Противовоспалительная активность пиявок применяется при таких заболеваниях, как ревматоидный артрит, подагра и другие поражения суставов. Лечение пиявками способно активизировать образование новых мелких сосудов (капилляров), что ускоряет процесс лимфооттока. Многие заболевания опорно – двигательного аппарата в основе имеют боль. Содержащаяся кининаза, разрушает химическую основу болевого синдрома.

Мощное противотромботическое действие, направленное не только на профилактику образования тромбов, но и на рассасывание уже образовавшихся имеют аптекарские пиявки. Гирудотерапия в данном случае является не только эффективным средством, но и самое главное безопасным.

Другим большим механизмом воздействия на болезни является потеря крови после присасывания пиявки. Это дает не только механическую разгрузку кровотока и лимфотока, но и способствует устранению густой лимфы в крови с токсичными продуктами распада тканей.

Постановка пиявок производится на биологически активные точки или зоны организма, где проходит большое количество нервов и сосудов, что дает эффект иглорефлексотерапии.

Эффект от применения пиявок триедин: пиявка оказывает биологическое, рефлекторное и механическое воздействие в энергетически активных точках

(точках акупунктуры). Всего таких точек на теле человека более 700, но активно используется в наше время около 150. Секрет, который выделяют пиявки, обладает огромным количеством полезных действий:

- Противоотечное и дренирующее – снижение отечности в тканях, повышение проницаемости для микроэлементного обмена
- Липолитическое – расщепление жировой ткани
- Иммуностимулирующее – нормализация и улучшение иммунной системы.
- Тромболитическое – расщепление тромбов в кровеносной системе
- Противогипоксическое – насыщение активным кислородом крови, а соответственно и тканей организма
- Антиишемическое – улучшение микроциркуляции крови
- Противобактериальное – дезинфицирующее воздействие на патологические организмы.

Значительную часть травм занимают всевозможные нагрузочные повреждения – растяжения, вывихи, подвывихи, нагрузочные миозиты и миалгии. Другую часть составляют более тяжелые повреждения, связанные травмирующим воздействием в спорте: ушибы, переломы, травматизация суставов и позвоночника. Восстановление или процесс реабилитации при таких состояниях практически всегда достаточно длителен. И требует множества усилий, как от самих спортсменов, так и лечащих специалистов.

Лидирующее место среди спортивных травм занимают растяжения связок и серьезные ушибы – их получают практически в любой дисциплине, начиная от вольной борьбы и заканчивая гольфом.

Возникать травмы могут по разным причинам в зависимости от вида спорта. Это могут быть столкновения в игровых дисциплинах, прямые удары в борцовских видах спорта, перегрузки суставов и мышц в гимнастике, конькобежном и велоспорте. Причиной разрывов су-

хожилий становятся скользкие удары, внезапное перенапряжение мышцы и их излишнее растяжение.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного, голеностопного и локтевого. Отдельное место занимают травмы позвоночника. При закрытой травме сустава (ушибе, растяжении связок) происходит разрыв кровеносных сосудов с последующим кровоизлиянием в его полость. Внутрисуставная жидкость (синовиальная) препятствует свёртыванию крови и рассасыванию, что может привести к гемартрозу – скоплению крови в суставной полости. Кровь вызывает асептический воспалительный процесс (воспаление, в котором не участвуют микроорганизмы). Всё это ведёт к перенаполнению полости сустава, перерастяжению суставной сумки, болям, потери тонуса окружающих тканей, невозможности малейших движений.

Во всех этих случаях показана гирудотерапия. Несомненно, чем быстрее приставлены пиявки около травмированного и поврежденного участка, тем благоприятнее исход и быстрее происходит выздоровление. В течение первых суток после постановки пиявки исчезает боль, снимается отек, восстанавливается функция сустава. Лечебное действие гирудотерапии определяется свойствами секрета слюнных желез пиявок. Установлено, что в секрете, кроме гирудина (ингибитора фермента тромбина), содержится целый ряд других биологически активных соединений. Наличием этих соединений и объясняется лечебное воздействие секрета слюнных желез медицинских пиявок на организм человека: антикоагулирующее, противотромботическое, тромболитическое, противовоспалительное, иммуностимулирующее, бактериостатическое, болеутоляющее. Слюна пиявки, проникая в травмированную ткань, разжижает изменившуюся кровь, не позволяет ей свернуться, а значит, облегчает рассасывание гематомы. Во время курса гирудотерапии улучшается микроциркуляция травмированного участка, благодаря чему быстрее происходит восстановление поврежденных тканей.

Курс лечения медикаментозными методами продолжается, как правило, не менее 4 недель. При применении пиявок сроки лечения, а главное – реабилитации, сокращаются вдвое. Биохимический состав слюнных желез пиявок не является допингом, что позволяет широко использовать при различных травмах в большом спорте. Пиявки при травмах помогают сократить время реабилитации и повысить качество жизни пациента. Лечение данным способом рекомендовано при наличии следующих проблем:

- синяки и гематомы;
- переломы и трещины в кости;
- повреждение хрящей, связок и нервов;
- растяжения;
- рубцы;
- ушибы и т.п.

Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее пройдет период реабилитации.

Гирудотерапия легко переносится пациентами. Однако, как и любое другое медицинское вмешательство, она имеет ряд противопоказаний. К таковым относятся:

- болезни крови;
- прием некоторых лекарственных препаратов;
- период беременности;
- детский возраст.

В редких случаях у пациента возможно развитие аллергии на пиявочный секрет. Перед началом курса необходимо проконсультироваться с гирудотерапевтом и убедиться в отсутствии противопоказаний.

Данный способ реабилитации может выступать в комплексе с медикаментозной терапией или как самостоятельное средство.

Гирудотерапия – метод, основанный на использовании живых медицинских пиявок (*Hirudo medicinalis*) в лечебных целях. Может быть использован как основной метод или дополнительный в комплексе с другими методами лечения заболевания. Гирудотерапия основным методом может быть использована в следующих случаях:

- 1) при легком течении заболеваний;

2) как средство восстановительного лечения (реабилитации) для повышения эффективности комплексной терапии заболевания;

3) как метод первичной или вторичной профилактики заболеваний.

Эффективность применения гирудотерапии доказана многовековым опытом применения этого метода. В настоящее время проводятся клинические наблюдения во многих лечебных и научно-исследовательских центрах РФ. Например, среди многих сотен больных, получивших медицинскую помощь с использованием гирудотерапии в клинике им. А.С.Залманова, наиболее существенные результаты гирудотерапии получены у больных при артериальной гипертензии 1 и 2 степени по окончании курса гирудотерапии в большинстве случаев (90,2 % больных отмечены нормализация артериального давления, улучшение показателей функционирования как психоэмоциональной сферы. Все больные отметили улучшение своего самочувствия [1].

Исследования, проведенные в поликлинике N 1 Медицинского центра Управления делами Президента РФ (Бакалова Т.А. и др.), показали выраженную эффективность использования гирудотерапии в комплексном лечении целого ряда офтальмологических заболеваний. На фоне гирудотерапии у 41 больной эндометриозом (Старцева Н.В. и др., Пермская медицинская академия) достигнут выраженный клинический эффект, заключающийся в купировании болевого синдрома и рассасывании очагов эндометриоза.

На базе кафедры традиционной медицины Российского университета дружбы народов в течение 6 лет функционирует «Школа здоровья», в которой больные после выписки из стационара проходят амбулаторное профилактическое лечение с использованием гирудотерапии [3].

«Где пиявка ставится – там и лекари славятся» – говорили (говаривали) раньше на Руси.

Назрело время включить гирудотерапию в Клинические рекомендации как средство реабилитации и долечивания наряду с физиотерапевтическими процедурами после некоторых перенесенных острых и обострения хронических заболеваний, а также травм, в т.ч для уменьшения риска тромбозов – осложнения в результате длительного состояния гиподинамии у больного и повреждения сосудов и тканей в зоне травмы.

Гирудотерапия – это инновационный, эффективный и безопасный метод лечения, который может помочь в борьбе с различными заболеваниями. В Беларуси почти во всех санаториях есть возможности лечения пиявками. Например, в санатории «Ружанский» вы сможете познакомиться с этой терапией ближе и получить лечение от опытных специалистов.

Ради полного понимания доктор объясняет, что в случае с гирудотерапией работают три основных фактора. Первый – это рефлекторный. Суть его в том, что пиявка прокусывает кожу в биологически активных точках, действуя по принципу иглоукалывания. Второй – механический – после укуса из ранки под воздействием впрыскиваемого в кровь гирудина продолжает сочиться лимфа, а это хорошая очистка организма. И самый главный фактор – биологический: в слюне пиявок содержится огромное количество биологически активных веществ, которые поступают в организм человека и оказывают лечебный эффект: противовоспалительный, обезболивающий, разжижающий кровь и так далее... Врач санатория – Анна Шпадарук, рефлексотерапевт с немалым стажем, гирудотерапии обучилась дополнительно. Курсы переподготовки специалистов прошла в Белорусской медицинской академии последипломного образования. Постигала теорию в связке с практикой. К ней за помощью обращаются как клиенты санатория, так и спортсмены.

В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком – это занятия спортом и физкультурой

**Список использованных источников:**

1. Петрушкина Н.П. Физиологическая составляющая эффективности восточных техник сохранения здоровья / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, Ю.В. Козырева // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири.* – 2022. – № 4(36). – С. 3-11.

2. Петрушкина Н.П. Возможности применения гирудотерапии в качестве профилактики коагулопатии при COVID-19 / Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова // *Новый день в медицине.* – 2022. – № 7(45). – С. 351-356.

3. Розенфельд Л.Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, С. А. Батрымбетова // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2008. – № 4. – С. 38–39.

4. Шумихина А.Г. Гирудотерапия – кладовая здоровья / А.Г. Шумихина // *Старт в науке*. – 2020. – № 3.

5. Петрушкина Н. П. Эффективность применения флоат-камер в системе восстановления спортсменов в подготовительном периоде / Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, Я.В. Латюшин // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2023. – Т. 23, № S1. – С. 7-12.

6. Петрушкина Н.П. Фитотерапия и фитопрофилактика внутренних болезней / Петрушкина Н.П. учебное пособие для самостоятельной работы / Челябинск, 2010.

7. Петрушкина Н.П. COVID-19: подходы к патогенетическому обоснованию выбора средств профилактики, лечения и реабилитации / Петрушкина Н.П., Симонова Н.А., Коломиец О.И., Жуковская Е.В. // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири*. 2020. № 4 (28). С. 26-35.

8. Симонова Н.А. Возможности включения гирудотерапии в программы профилактики коагулопатии при ковид-19 (обзор литературы) / Симонова Н.А., Комлева Е.В., Петрушкина Н.П. // *Физиологическое сопровождение организации тренировочного процесса и занятий физической культурой. Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых*. 2021. С. 142-145.

9. Симонова Н.А. Патогенетическое обоснование профилактики и лечения коагулопатии при ковид-19 (обзор литературы) / Симонова Н.А., Комлева Е.В., Петрушкина Н.П. // *Физиологическое сопровождение организации тренировочного процесса и занятий физической культурой. Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых*. 2021. С. 138-141.

10. Экологические аспекты выбора растительных препаратов в системе восстановления спортсменов и адаптивной физической культуры / Е.В. Жуковская, Н.П. Петрушкина, Е.В. Звягина, Н.А. Симонова // *International Journal of Medicine and Psychology*. – 2023. – Т. 6, № 3. – С. 43-50.



## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |    |
|--|----|
| <i>Адамонис А.Л.</i><br>ФАКТОРЫ РИСКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ<br>И РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....   | 10 |
| <i>Баландин А.О.</i><br>КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ<br>ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР<br>С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА ..... | 12 |
| <i>Белоус А.П.</i><br>ВЛИЯНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ<br>НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....  | 16 |
| <i>Бондаренко Д.В.</i><br>РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br>ПОДРОСТКОВ-САМБИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....                                    | 18 |
| <i>Брызгина Д.С.</i><br>ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ<br>ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....  | 20 |
| <i>Булыбенко В.А., Кононова Н.Ф., Лыгановский Д.В.</i><br>ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ<br>УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТЕ .....                                     | 22 |
| <i>Гозбенко Д.И., Корсакова А.А.</i><br>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА<br>СРЕДСТВАМИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ.....   | 26 |
| <i>Григорьева Е.Т.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АЛЬПИНИЗМОМ<br>(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....  | 29 |
| <i>Даниленко Т.А.</i><br>ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА...31  |    |
| <i>Емельянова М.С.</i><br>ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ .....   | 33 |
| <i>Ивлева П.А.</i><br>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ<br>В ДЕТСКОМ САДУ .....   | 36 |
| <i>Кириченко Е.А.</i><br>АНАЛИЗ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ .....  | 38 |
| <i>Ковшеенко Ю.В.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА<br>КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА .....   | 42 |
| <i>Колесникова Ю.Н.</i><br>ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО<br>ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ .....                                      | 45 |
| <i>Комиссаров А.А.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ<br>С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....   | 48 |
| <i>Конон А.И.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ<br>СТУДЕНТОВ.....  | 51 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Крутина Е.А.</i><br>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО<br>ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....  | 54 |
| <i>Лю Я</i><br>КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ<br>КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....   | 56 |
| <i>Махновский А.В.</i><br>АДАПТИВНОЕ КАРАТЭ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ<br>ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО<br>СОПРОВОЖДЕНИЯ .....   | 59 |
| <i>Ню Йиндон</i><br>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ .....  | 61 |
| <i>Пац Н.В., Слизевич Ю.О.</i><br>ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ<br>МОДУЛИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ .....  | 63 |
| <i>Попова М.Е.</i><br>ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ<br>ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....  | 66 |
| <i>Рубцов Р.А.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СРЕДСТВ<br>СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В МЕЗОЦИКЛЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 13-15 ЛЕТ .....  | 68 |
| <i>Савельева Н.В.</i><br>ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО<br>ВОЗРАСТА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....  | 71 |
| <i>Садыкова Т.В.</i><br>РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО<br>ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....  | 74 |
| <i>Сакса Э.М.</i><br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ<br>УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....  | 77 |
| <i>Сафронова Г.В.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТРУКТУРЕ БЫТА И ДОСУГА СТУДЕНТА.....  | 80 |
| <i>Станчик Т.И., Ястребова О.С., Томашевская О.Б.</i><br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ<br>И АДЕКВАТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В УСЛОВИЯХ<br>ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....                       | 83 |
| <i>Харламов Е.С., Сабирьянов А.Р.</i><br>ПРОБЛЕМА БОЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ У СПОРТСМЕНОВ 12-18 ЛЕТ<br>(ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА).....  | 86 |
| <i>Шляпникова П.Е.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ<br>ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ .....  | 88 |
| <i>Эльман К.А.</i><br>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ.....  | 90 |
| <i>Petrushkina N., Shilnikova N., Bykov E.</i><br>WAYS TO SOLVE THE PROBLEMS OF SCIENTIFIC RESEARCH PLANNING<br>AND METHODOLOGY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS,<br>SPORTS MEDICINE AND PHYSIOLOGY ..... | 93 |
| <i>Zhu Huaxing</i><br>DYNAMICS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN<br>ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS .....  | 96 |

## СЕКЦИЯ 2

### ИННОВАЦИОННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Глебова Л.А.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ<br>В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ .....                                     | 101 |
| <i>Закиров А.И., Петрушкина Н.П.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....                              | 105 |
| <i>Золотов Е.Н.</i><br>ВЛИЯНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....                            | 107 |
| <i>Иваницкая В.В.</i><br>ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ<br>В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....  | 111 |
| <i>Иванова В.И.</i><br>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ<br>ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....   | 113 |
| <i>Кардаш А.В.</i><br>ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ<br>ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ–БОРЦОВ .....  | 116 |
| <i>Куксенко К.Д.</i><br>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИППОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЛЕЧЕБНОЙ<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....  | 121 |
| <i>Лебедь А.Д.</i><br>УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ ВО ВРЕМЯ<br>ОДИНОЧНЫХ И ПАРНЫХ ИГР .....  | 124 |
| <i>Легостина А.А.</i><br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ<br>В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ .....   | 127 |
| <i>Макарова Л.С.</i><br>ГИРУДОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ<br>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ .....   | 130 |
| <i>Севостьянов Д.Ю., Севостьянов И.Д., Стомба С.В.</i><br>ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕСТА КУПЕРА ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ<br>ВЫНОСЛИВОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА .....          | 134 |
| <i>Чехова А.А.</i><br>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ<br>В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....  | 138 |
| <i>Яковлев А.Н.</i><br>ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ<br>И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..... | 140 |
| <i>Mikhailenko T.V., Rashidov A.U.</i><br>CHOOSING A MARKETING STRATEGY PHYSICAL SPORTS ORGANIZATION ..  | 142 |
| <i>Stepanenko V., Petrushkina N.</i><br>TRAINING FOR MILITARY SERVICE. PROSPECTS FOR NEUROCOGNITIVE<br>TECHNOLOGIES USE.....                                     | 147 |
| <i>Xui Mingtang, Mironova V.M., Kazarina A.S.</i><br>THE MAIN PHILOSOPHICAL PRINCIPLES<br>OF TRADITIONAL ORIENTAL HEALING METHODS .....                          | 150 |

**СЕКЦИЯ 3**  
**ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**  
**НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |     |
|--|-----|
| <i>Асоева З.Б.</i><br>ТЕСТИРОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ<br>КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ СТАЙЕРОВ 17-18 ЛЕТ...153  | 153 |
| <i>Борисова С.Д.</i><br>ОСОБЕННОСТИ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ<br>СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ .....  | 155 |
| <i>Вяткин С.С.</i><br>РЕЗУЛЬТАТЫ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....   | 157 |
| <i>Довнер Д.Р.</i><br>ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ .....  | 160 |
| <i>Жаброва Т.А., Арсланалиева Д.А.</i><br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА<br>В СПОРТЕ .....   | 163 |
| <i>Кельблер П.Ю.</i><br>ДИНАМИКА ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ<br>ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ.....   | 167 |
| <i>Ким А.И.</i><br>ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СИСТЕМЕ<br>ОЦЕНОК ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА:<br>(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....                           | 169 |
| <i>Кокорин П.С.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО<br>МЕТОДА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....  | 173 |
| <i>Конон А.И.</i><br>СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ<br>СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО<br>ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....     | 175 |
| <i>Кривошеева П.Н.</i><br>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ<br>В МЕЖСЕЗОННОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ .....  | 177 |
| <i>Лобанова К.В.</i><br>ИНФОРМАТИВНОСТЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК 7 ЛЕТ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....   | 179 |
| <i>Макунина О.А., Шакамалова М.С.</i><br>ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ<br>ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ<br>В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ..... | 181 |
| <i>Мерзляков П.Е.</i><br>ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ<br>СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....  | 184 |
| <i>Милушкина В., Пантелеева Т.</i><br>ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ<br>ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....  | 186 |
| <i>Мищенко Н.Ю., Чжи Гоцян</i><br>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО<br>СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ .....     | 189 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Новикова Я.В.</i><br>ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ .....   | 195 |
| <i>Панова М.Ю.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ<br>12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ<br>(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....                                   | 198 |
| <i>Сабитова Ю., Баербах А.</i><br>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ В ПРОЦЕССЕ РЕКРЕАЦИИ<br>НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.....   | 201 |
| <i>Серебрянникова О.Ю., Терехова Е.А.</i><br>ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК С ПОМОЩЬЮ<br>ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ ..... | 204 |
| <i>Старостенко В.В., Завалей И.В.</i><br>ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br>КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....  | 208 |
| <i>Тренина Е.В.</i><br>РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ «УРАЛГУФК» ПО БАСКЕТБОЛУ .....   | 211 |
| <i>Туртаева Т.Д.</i><br>ПОСТУРАЛЬНЫЙ ТРЕМОР КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ<br>ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....  | 214 |
| <i>Федорова Т.А.</i><br>ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....  | 218 |
| <i>Филиппова А.А.</i><br>ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ<br>(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) .....   | 221 |
| <i>Чевелев А.В., Поливач А.Н.</i><br>СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ<br>В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ .....  | 225 |
| <i>Черных Н.И., Колупаева И.Л.</i><br>ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ<br>В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ .....   | 228 |
| <i>Шакирова В.Р.</i><br>ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК<br>10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....   | 230 |
| <i>Щапина Е.Е.</i><br>ОЦЕНКА ПО КРИТЕРИЮ ЧИЖИНА СОСТОЯНИЯ СВОДА СТОПЫ<br>У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ .....  | 233 |
| <i>Яшин В.В.</i><br>ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ РУК<br>ЯХТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....  | 235 |
| <i>Zvyagina E.V., Rucska A.</i><br>PHYSIOLOGICAL LEGITIMACY OF AGGRESSION IN WATER POLO .....  | 238 |

#### СЕКЦИЯ 4

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

*Ананьин М.С., Гапоненко В.Н.*

ТРЕЙЛРАННИНГ КАК ЭЛЕМЕНТ КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВКИ К ГОНКАМ  
С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ).....241

*Барыбина Ю.В.*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ).....243

*Горбачев М.М.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК  
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....246

*Дубровка Г.В., Звягина Е.В.*

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЛОКОМОТОРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ.....252

*Ибаева А.Ю., Костина П.С.*

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ  
СТУДЕНТОВ.....256

*Козлова К.Е.*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ СПОРТСМЕНА  
(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ).....262

*Колесникова Н.Н.*

ПРОБЛЕМА ВОСТРЕБОВАННОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ КНР ЗА РУБЕЖОМ.....264

*Конон А.И.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....267

*Сафронова Г.В.*

К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА  
СТУДЕНТОВ.....272

*Селюнин А.В.*

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОБОГАЩЕННОЙ ТРОМБОЦИТАМИ  
АУТОЛОГИЧНОЙ ПЛАЗМЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ  
С ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА  
И КРУПНЫХ СУСТАВОВ.....275

*Соловьева Л.И.*

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХАТХА-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..279

*Сутягина Е.Б.*

ВОЗМОЖНОСТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....283

*Татарина А.Д.*

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ИММУНИТЕТА СПОРТСМЕНОВ.....284

*Толстова Е.В.*

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ.....287

*Фомягина Н.С.*

НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ.....289

*Чижиков А.А.*

РОЛЬ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....294

|  |     |
|--|-----|
| <i>Шенец И.А.</i>  |     |
| ВЛИЯНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ<br>14–16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА .....                    | 297 |
| <i>Шестакова В.В.</i>  |     |
| ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ<br>ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....                              | 301 |
| <i>Li Haotian</i>  |     |
| DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG MARTIAL<br>ARTISTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING ..... | 305 |
| <i>Petrushkina N., Svetlakova M., Rucska A., <u>Judit Plachy</u></i>                                     |     |
| RESULTS OF TEACHING PHYSICALLY DISABLED CHILDREN SWIMMING<br>(DOWN SYNDROME) .....                       | 308 |