

**Комитет по физической культуре и спорту
Курской области
ФГОУ ВО «Курский государственный университет»
Факультет физической культуры и спорта**

МАТЕРИАЛЫ

международной научно - практической конференции
*«Актуальные проблемы развития
физической культуры и спорта в
современных условиях»*

Курск – 2016 г.

УДК 796
ББК 75
А 43

А43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях [Текст]: сб. материалов международной практической конференции. (Курск, 7-8 декабря 2016 г.) /Отв.ред.: Д.В. Беспалов, Н.Д. Воронцов, Н.А.Князева, В.В.Ляхова С.В.Токарева; Курск. Гос. ун-т, 2016. – 329 с.

ISBN 978-5-91737-131-3

УДК 796
ББК 75

Сборник содержит материалы, отражающие результаты научно-исследовательской деятельности и обобщения практического опыта специалистов по физической культуре и спорту России, Белоруссии, Украины, Молдавии.

Материалы сборника могут представлять интерес для ученых и специалистов-практиков в сфере физической культуры и спорта, студентов, аспирантов и преподавателей факультетов специального профессионального образования.

ISBN 978-5-91737-131-3

© Курский государственный университет, 2016

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Манкевич А.Н.

«Полесский государственный университет», Беларусь

Аннотация. Управление спортивной подготовкой предполагает контроль и количественную оценку компонентов подготовленности спортсменов. Успешные выступления спортсменов в плавании зависят от уровня развития силовых качеств. Так как максимальные скорости плавания постоянно растут, пловцам необходима всесторонняя силовая подготовленность. В статье рассмотрены составляющие силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине.

Ключевые слова: силовая подготовленность, плавание, спортсменки, сила тяги.

Введение. Достижение спортивного результата в плавании во многом зависит от уровня развития специальных физических качеств и, в большей степени, от силовых возможностей пловцов. Важнейшим фактором увеличения мощности гребковых движений и повышения скорости плавания является силовая подготовленность.

Повышение эффективности силовой подготовки пловцов и увеличение надежности прогнозируемых результатов основано на получении объективной информации об адекватности применяемых средств и методов, а также об уровне развития силовых качеств спортсменов [1, с. 75]. Это подразумевает совокупность и всесторонность оценки силовой подготовленности пловцов на различных этапах тренировочного процесса.

Силовая подготовленность пловца – одна из важнейших сторон его специальной спортивной работоспособности. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к большим функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата у пловцов.

Об уровне силовых возможностей пловца можно судить по его телосложению [2, с. 38]. Так, величины роста и веса тела, окружности плеча и бедра прямо пропорциональны силовым возможностям пловца. Пловцу необходима так называемая силовая выносливость, для развития которой выполняются физические упражнения на суше, на специально сконструированных для этого тренажерных устройствах.

В теории спорта под силовыми качествами понимают способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия.

Кроме того, в плавании выделяют следующие силовые качества:

1) сила тяги, тяговые усилия, зарегистрированные в различных условиях (на суше и в воде), отражающие силовые способности пловцов;

2) сила гребков руками и ногами – сила, создаваемая мышцами рук и ног для преодоления сопротивления водной среды;

3) пропульсивная сила – продвигающая сила;

4) гидродинамическая сила сопротивления – сопротивление, возникающее при продвижении тела в воде;

5) суммарная пропульсивная сила тяги пловца в результате рабочих движений рук, ног и в некоторых способах плавания туловища;

6) импульс силы – мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени (в поступательном движении);

7) градиент силы – быстрота развития максимума усилия.

Т.Г. Фомиченко и И.М. Сазонова [3, с. 147] выделяют три группы силовых качеств пловцов, характеризующих структуру силовой подготовленности:

-сила, проявляемая в неспецифичных тестах на суше;

-сила, проявляемая в специфичных тестах в воде;

-сила, проявляемая в реальных условиях плавания.

Как правило, предпосылки для формирования оптимального соотношения указанных выше трех сторон в структуре силовой подготовленности создаются только по окончании этапа углубленной специализации, что соответствует завершению пубертатного периода развития организма. Большинство исследователей отмечают, что для этого периода характерна незначительная степень переноса эффекта применения силовых упражнений в условиях суши на реализацию его последствий в специфических условиях на воде [3, с. 148].

В теории и методике плавания выделяют общую и специальную силу пловцов. Под общей силой понимают силу всей мышечной системы человека, развитой разнообразными силовыми упражнениями безотносительно к какой-либо спортивной специальности. Специальная сила – это сила определенных мышечных групп, от которых главным образом зависит мощность развиваемых усилий в спортивных движениях определенной специальности [1, с. 18].

Специальные силовые способности, по мнению А.В. Петряева с соавт. [4, с. 34], должны носить специальный характер и направлены на способность спортсмена к ее проявлению в условиях соревнований. Недостаточно применять в тренировках для развития силы упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Это качество необходимо развивать в условиях соревновательной деятельности.

В практике работы специалистов и научных исследованиях сформировался устойчивый перечень средств, служащих указателем специфических силовых возможностей пловцов:

1. сила тяги на суше в начале, середине и конце гребка;
2. сила тяги в воде в условиях плавания на привязи (на нулевой скорости) при выполнении движений в полной координации, одними ногами и руками;
3. дополнительная сила тяги в гидроканале при различной скорости обтекания потока.

Все три показателя обладают информативными признаками в характеристике силовых возможностей пловцов. При этом показатель дополнительной силы тяги обладает большей чувствительностью к индикации силовых возможностей.

Степень силовой подготовленности и плодотворность ее реализации зависят от применяемых в тренировочном процессе средств и методов. По характеру своего развития нервно-мышечная система женщин не приспособлена к достижению таких больших уровней развития силовых возможностей, как у мужчин, и ее формирование имеет свои особенности и свой путь развития.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 145 спортсменок 11-13 лет, специализирующихся в плавании способом кроль на спине (квалификация Пьюношеский – КМС).

Методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы, антропометрия, динамометрия, методы математической статистики. Уровень общей и специальной силовой подготовленности спортсменок определялся по результатам выполнения следующих тестов:

1. Динамометрия (кг) – измерение величины показателей силы кисти рук и становой силы спортсменок при помощи динамометра (кистевого и станового). Измерение проводилось по стандартной методике определения этих показателей. Выполнялось две попытки, лучший результат из которых фиксировался в протоколе исследований.

2. Сила тяги на суше (кг) – определялась величина тяговых усилий спортсменок методом динамометрии в положении лежа на скамейке в средней части гребка.

3. Сила тяги в воде (кг) – определялась величина тяговых усилий спортсменок методом динамометрии при плавании на привязи способом кроль на груди. Измерение проводилось с использованием комбинированного шнура (капроновый шнур с вмонтированным отрезком 70см амортизато-

ра), укрепленного одним концом через динамометр с бортиком бассейна, другим – с поясом спортсменки. По команде выполняются плавательные движения способом кроль на груди с максимальной скоростью. В протоколе регистрировался лучший результат из двух попыток.

Данные результатов исследования были обработаны при помощи стандартных методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Антропометрические исследования спортсменок, специализирующихся в плавании способом кроль на спине показали, что с возрастом происходит увеличение параметров тела обследуемых (таблица 1).

При сопоставлении полученных данных выявлено, что наибольшие значения длины тела отмечены у спортсменок 13 лет (161; 2,5). Наименьшие значения отмечены у спортсменок 11 лет (152,8; 2,2), т.е. спортсменок младшей возрастной группы. Различия достоверно значимы по показателям длины тела между спортсменами 12 и 13 лет ($p < 0,05$).

Таблица 1

Тотальные размеры тела спортсменок 11-13 летнего возраста, специализирующихся в плавании способом кроль на спине

Показатели	Возраст, лет	$X \pm m$	δ	V	Min - Max
1. Длина тела, см	11	<i>152,8±2,2</i>	4,34	2,84	131,5-166,2
	12	<i>158,2±1,15</i>	4,90	3,16	144,5-176,4
	13	<i>161,7±2,5</i>	7,95	4,94	146,6-174,4
2. Масса тела, кг	11	<i>40,6±2,08</i>	5,09	12,5	32,1-54,0
	12	<i>45,3±1,20</i>	4,35	10,0	31,3-62,0
	13	<i>50,5±2,4</i>	6,54	14,2	36,6-73,0
3. Обхват груди, см	11	<i>74,9±1,29</i>	3,17	4,23	62,0-85,0
	12	<i>75,8±1,19</i>	4,32	5,70	65,0-89,5
	13	<i>76,1±1,8</i>	2,99	3,92	70,3-95,0
4. Абсолютная поверхность тела, см	11	<i>1,33±0,12</i>	0,45	2,65	1-1,6
	12	<i>1,44±0,43</i>	0,23	3,11	1,2-1,75
	13	<i>1,52±0,13</i>	0,60	2,34	1,25-1,84

По показателям массы тела, обхвату грудной клетки, абсолютной поверхности тела наблюдается та же тенденция. Различия достоверно значимы по показателю длины тела и массы тела между 12 и 13-летними спортсменками, по обхвату грудной клетки - между 11 и 12 летними ($p < 0,05$).

Анализ силовой подготовленности спортсменок 11-13-летнего возраста, представленный в таблице 2 показал, что максимальные значения динамометрии правой и левой руки отмечены у спортсменок 13 лет.

Следует отметить, что прирост данного показателя наиболее выражен в возрастном промежутке 12-13 лет. Статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

Таблица 2

Силовые показатели спортсменок 11-13-летнего возраста, специализирующихся в плавании способом кроль на спине

Показатели	Возраст, лет	$x \pm m$	δ	V	Min - Max
1. Дин.прав. максим.	11	16,3±2,12	5,42	33,2	8,0-24,0
	12	18,4±2,05	7,38	40,1	10,0-32,0
	13	21,6±1,86	5,27	24,3	16,5-33,0
2. Дин.лев. максим.	11	15,2±1,22	3,01	19,8	11,5-19,0
	12	16,8±0,74	2,68	15,9	12,0-21,5
	13	19,6±1,91	5,40	27,6	16,0-32,0
3. Дин.прав. опт./макс.	11	0,58±0,07	0,21	36,2	0,17-0,29
	12	0,67±0,10	0,24	35,8	0,22-0,87
	13	0,70±0,5	0,20	28,5	0,46-1,08
4. Дин.лев. опт./макс.	11	0,64±0,09	0,27	42,2	0,23-0,31
	12	0,71±0,06	0,24	33,8	0,31-1,12
	13	0,69±0,11	0,27	39,1	0,3-1,04
5. Дин. Прав. ½ макс.	11	3,46±1,47	4,16	120,2	0,5-7,5
	12	4,33±1,55	3,81	87,8	1,0-7,0
	13	4,56±0,92	3,34	73,2	1,5-9,25
6. Дин. Лев. ½ макс.	11	3,42±1,01	2,49	72,8	1,5-5,5
	12	4,12±1,29	3,67	89,1	0,5-11,0
	13	4,65±0,68	2,48	53,3	1,5-10,0

Специальная силовая подготовленность, определяемая показателями силы тяги, измеренными на суше, и силы тяги в воде с возрастом в среднем увеличивается. Значительное увеличение изучаемых показателей происходит в возрастном периоде с 12 до 13 лет с пиком прироста в 13 лет. Различия достоверно значимы между спортсменками 12 и 13 лет ($p < 0,05$).

Заключение. Силовые способности, характеризующие возможность спортсмена к проявлению усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений, определяют и максимальные скоростные способности пловцов. Результаты исследования показали, что у спортсменок, специализирующихся в плавании способом кроль на спине, в возрастной группе 13 лет наблюдается повышение степени реализации силового потенциала. Использование средств и методов, адекватных уровню развития и подготовленности пловцов, позволит успешно совершенствовать технику плавания и улучшать силовые способности спортсменок.

Литература:

1. Абсалямов, Т. М. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.
2. Балакши, Т. М. Взаимосвязь максимальной скорости плавания спортивными способами и показателей максимальных силовых возможностей пловцов, проявляемых в специфических условиях водной среды / Т. М. Балакши // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. – Волгоград: 1996. – Вып. 2. – С. 37-48.
3. Фомиченко, Т. Г. Структура силовой подготовленности пловцов различной квалификации / Т. Г. Фомиченко, И. М. Сазонова // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1997. – Т.1. – С. 147-151.

4. Петряев, А. В. Специальные силовые способности пловцов (диагностика, развитие, реализация) / А. В. Петряев, И. В. Клешнев, В. В. Клешнев, М. В. Горелик, А. С. Сеницын // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: «Плавин», 2003. – С. 32-37.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	7
Беспалов Д.В., Пасовец Ю.М. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ	7
Булатников С.Н. СОПРЯЖЁННЫЙ МЕТОД, КАК СПОСОБ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	15
Горбунова А.С. АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ МФК КГМУ	18
Игнатенко С.А. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	21
Князева Н.А., Салькова Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА	26
Ливицкий М.Ю. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	33
Начинова Е.В., Дымура Н.В. ИССЛЕДОВАНИЕ УМЕНИЙ КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ У БУДУЮЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	37
Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Мартынов М.П. МОНИТОРИНГ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	42
Салькова Е.В., Князева Н.А., ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	47
Скриплев А.В., Скриплев В.В., Скриплева Е.В. САМОРАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
Скриплева Е.В., Скриплев В.В., Скриплев А.В. ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	58
Соколова И.А., Яцун С.М., Клявс Ю.П. К ПРОБЛЕМЕ ВУЗОВСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ	62
Шарикало Н.А. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РАЗНОПОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	66
Яцун С. М., Лулева Н. В., Соколова И. А. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНДИКАТОР КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	73
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	77
Правдов М.А., Аль Рубайе Н.Х.А. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ	77
Анпилогов И. Е., Анпилогова О. В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУПЕНЧАТОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	84
Басов М.Ю., Володин А.В. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	89

Бужинский А.В., Павлов П.В. К ВОПРОСУ ОБ АДАПТАЦИИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ В ИЗМЕНЕНИЯХ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ КЛАССИЧЕСКОГО В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ	93
Володин А.В., Ляхова В.В. СРЕДСТВА ПОСТАНОВКИ УДАРА ПО МЯЧУ СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА У ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	100
Воронцов Н. Д. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ...	106
Гонтаренко А.Н., Кризский В.И., Фоменко В.В. Железняков А.Г. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	118
Гонтаренко А.Н., Королёв Ан.И, Павлов П.В., Морозов Э.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ У НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ В ПОПЕРЕМЕННОМ КЛАССИЧЕСКОМ ДВУХШАЖНОМ И ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНОМ КОНЬКОВЫМ ХОДАХ И ПРИМЕНЕНИЕ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЕЕ УРОВНЯ	123
Демин И.В., Королёв Ал.И. НАДЕЖНОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ, И СУБЪЕКТНОСТЬ МАЛОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	129
Кардаш А.В., Маринич В.В. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14 – 15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУ	136
Латышева А.С. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	144
Манкевич А.Н. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ	150
Нескородов Ю.В., Панкратьева Е.А. К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНА-ТЯЖЕЛОАТЛЕТА	157
Павлов П.В ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ	163
Пасовец Ю.М. О МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	167
Праведников В.М., Морозов Э.А. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СВЯЗУЮЩЕГО	176
Свекла С. М. СОДЕРЖАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	181
Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Габьева А.А., Смолянинова А.Е., Подболотова М.Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА – ОСНОВА ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ	189
Скобликова Т.В., Андреева В.Ю., Булатова Е.Н., Каськова Ж.С., Ситников А.П. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	194
Телегин А.А. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	198
Ткачев Е.В., Курасбедиани З.В. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	205

Чевычелов Д.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	210
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	217
Андрюшина Л. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	217
Демин И.В. НАДЕЖНОСТЬ МАЛОЙ ГРУППЫ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	220
Демин И.В., Князева Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАДЕЖНОСТИ	227
Демин И.В., Королев Ан.И. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ГРУППЫ	233
Козмирова Г.М. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОТЕЧЕСТВЕННЫМИ ПСИХОЛОГАМИ	240
Козмирова Г.М., Кризский В.И., Фоменко В.В. НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРОБЛЕМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ	244
РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ	252
Собянин Ф.И., Скабук А.В., Байтасов А., Макашев Ш.А. ,Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ	252
Безъязычный Р.О. МАССОВЫЙ СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РОССИИ	252
Демин И.В., Фоменко В.В., СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ НАДЕЖНОСТИ ГРУППЫ	257
Князева Н.А., Ляхова В.В. ЖЕНСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ОТ ИСТОКОВ ДО 70-х ГОДОВ ХХ ВЕКА	263
Лунева Н.В. , Яцун С.М. АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	274
Маринич Т.В. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ	279
Стратий Н.В. БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	286
Тимошилов В.И., Грудинина А.В., Сидоров Г.А. НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ВРАЧЕЙ ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	291
Тимошилов В.И., Фисюк А.А., Сидоров Г.А. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НЕМЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОБ ИНФЕКЦИЯХ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, И ПУТИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ	300
Ткачев Е.В. СВЯЗЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПОРТВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	309

Токарева С.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕ-	315
ТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Халдеев С.С., Заливин И.В, Климкович Н.Л. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДЕЙСТВИЙ	321
ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	