

**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

# ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14 – 15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА

**Кардаш А. В., Маринич В.В.**

*Детско-юношеская спортивная школа «Мотоль», Республика Беларусь*

**Аннотация:** Высокий престиж белорусского волейбола требует постоянного неуклонного научно-практического совершенствования, обобщения знаний ведущих научных работников, теоретиков и практиков волейбола с тем, чтобы, развиваясь, сохранить высокие позиции белорусской школы волейбола, приблизиться к мировым лидерам и удержаться там. В детско-юношеском спорте проблема сохранения необходимого уровня эффективной работоспособности в течение длительного времени, особенно в условиях соревновательной деятельности является весьма актуальной и требует повышенного внимания.

**Ключевые слова:** индивидуализация тренировочного процесса, спортивный отбор.

**Введение.** Развитие спорта высших достижений достигло такого уровня, когда дальнейший рост результатов невозможен без научного поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса. В последние годы проведены исследования, касающиеся различных сторон подготовленности волейболистов, в частности, физической, тактико-технической и психофизиологической.

Актуальность проблемы контроля психофизического состояния спортсменов, т.е. деятельности, которая требует устойчивого внимания, быстрой реакции, стабильной работы психофизиологических функциональных систем, несомненна. В противном случае сохраняется остаточная усталость, следовательно, быстрее наступает утомление. Неполное же восстановление организма способствует развитию патологических состояний [3,5]. Повышается значимость текущих обследований с целью раннего выявления переходных функциональных состояний организма спортсменов в тренировочном процессе, а также профилактики начальных явлений переутомления, перетрени-

рованности, снижения уровня реактивности центральной нервной системы, иммунодефицита и снижения резистентности [7, с 129,141].

Типичным психофизиологическим состоянием в спорте является высокая (непродуктивная) напряженность и как ее разновидность – спортивный стресс [1,5]. В настоящее время возникает серьезная необходимость комплексного диагностического исследования занимающихся спортом высококвалифицированных спортсменов, с целью динамической оценки эффективности спортивной деятельности и составления индивидуального плана подготовки.

Уровень существующей методики практической подготовки волейболистов таков, что тренеры ДЮСШ больше надеются на удачный поиск юных талантов высокого роста, чем на собственно спортивную подготовку, а тренеры команд мастеров больше рассчитывают на покупку высококлассных игроков со стороны, чем на воспитание их своими силами. Одновременно возникает и проблема оптимизации тренировочной деятельности, решение которой должно базироваться на результатах комплексных медико-биологических исследований. Такой комплексный подход позволяет эффективнее выявить взаимосвязь физиологических систем в процессе адаптации к физическим нагрузкам [2, с 152, 169].

Участие серотониновой системы в процессах развития центрального утомления при выполнении физической работы, а также под воздействием психических нагрузок делает проблему изучения индивидуальных особенностей функционирования серотониновой и дофаминовой системы особенно актуальной не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье спортсмена. Применение различных видов физического и психологиче-

ского воздействия позволяют повышать работоспособность и возможность быстрого восстановления после экстремальной нагрузки [4, с 26].

К факторам, приобретающим особую значимость, на современном этапе анализа результатов спортивной подготовки, относятся также и генетические. Интенсивные занятия спортом, не соответствующие генетической предрасположенности, приводят к ограничению специальной работоспособности, а впоследствии и к снижению соревновательного результата. В настоящее время считается целесообразным построение спортивного отбора и выбор спортивной специализации с учетом генетической предрасположенности человека не только к выполнению различных нагрузок, но и возможности организма поддерживать гомеостаз, избежать развития дезадаптации и патологических состояний. Концепция отбора детей в конкретные виды спорта должна предусматривать применение здоровьесберегающих технологий в спортивной деятельности с учетом раннего определения генетических полиморфизмов предрасположенности ребенка к его дальнейшей высокой физической активности, с учетом типа энергообеспечения физической активности и своевременного прогнозирования риска развития патологических нарушений организма, препятствующих выполнению интенсивных физических нагрузок.

В связи с этим, адекватный выбор типа нагрузок на основе генетической предрасположенности к различным видам деятельности на раннем этапе спортивной карьеры, а также коррекция тренировочного процесса на более поздних стадиях с учетом индивидуальных особенностей организма является одной из актуальных проблем современной спортивной науки [4, 5].

В настоящее время набор новичков в условиях существующей практики проводится по ростовым и физическим данным. Отбор лучших игроков в каждую очередную команду осуществляется по эффективности их игры с учётом физических данных молодых волейболистов. Другая проблема – игнорирование в тренировочной работе особенностей психологической струк-

туры личностей игроков и социально-психологических структур команды. Удовлетворительное решение этих проблем может в значительной мере увеличить эффективность учебно-тренировочного процесса, обеспечивать победы в играх с соперниками, равными по силам. Соперничество в современном спорте – это, в определяющей мере, соперничество характеров спортсменов, противоборство их личностей.

Побеждают спортсмены, сильные духом, способные к волевым проявлениям в критических игровых ситуациях [2, 4]. Ввиду вышеизложенного одной из важных проблем можно считать то, что при наборе новичков и отборе игроков не учитываются психологические характеристики, та же практика при выборе амплуа для игроков [5, с 62]. Таким образом, целью нашей работы было - предложить программу коррекции учебно-тренировочного процесса волейболисток на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы и с учетом генетической предрасположенности спортсменок разного игрового амплуа.

**Методы и организация исследования:** В процессе работы проводилась диагностика психологического, психофизиологического, генетического статуса и состояния кардио-респираторной системы 40 спортсменок-волейболисток молодежной команды «Жемчужины Полесья». Обследование проводилось на базе общеобразовательной школы №1 г. Мозыря и на тренировочном комплексе «Жемчужины Полесья» в подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

В исследованиях использовался полноцветный зрительно–моторный анализатор комплекса «Психотест». Простая зрительно–моторная реакция (ПЗМР). Для максимально точной диагностики использовался средний показатель времени реакции на несколько десятков предъявлений стимула. Число ошибок свидетельствовало об устойчивости внимания обследуемого. При высокой устойчивости обследуемый удерживал внимание требуемой концентрации в течение всего обследования и не совершал ошибок при прохожде-

нии методики. ПЗМР позволила сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы, работоспособности.

Реакция выбора – сложная сенсомоторная реакция, отражающая процесс обработки сенсорной информации центральной нервной системой по принципу отбора сигналов определенного цвета и формирования реакции на заданный вид, оценивала подвижность нервных процессов в ЦНС. Показатель среднего значения времени сложной сенсомоторной реакции выбора отражает инертность или подвижность нервных процессов. При этом оценивается их уравновешенность и сила. Реакция различения» – измерение подвижности нервных процессов в ЦНС, относится к разряду сложной зрительно-моторной реакции» (СЗМР): в отличие от простой реакции, реакция различения осуществляется на один определенный стимул из нескольких разнообразных стимулов. Поэтому процесс обработки сенсорной информации центральной нервной системой происходит не только по принципу наличия либо отсутствия сигнала, но и по принципу различения сигналов, отбора сигналов определенного цвета из общего их числа и формирования реакции на заданный вид сигнала. Методика «Реакция различения» предназначена для измерения подвижности нервных процессов в центральной нервной системе (ЦНС). Поскольку результат по данной методике отражает общую подвижность нервных процессов, на которую оказывают влияние физиологические особенности зрительного анализатора и периферической нервной системы, то для диагностики подвижности нервных процессов в ЦНС рекомендуется проводить обследования по данной методике в сочетании с обследованиями по методике ПЗМР.

Разность между средним временем реакции различения и средним временем ПЗМР отражает скорость протекания нервных и психических процессов в центральной нервной системе, а именно время переработки сигнала корковым отделом анализатора. «Помехоустойчивость» – психофизиологическая диагностика способности сопротивляться воздействию фоновых при-

знаков (помех) при восприятии какого-либо объекта, «Реакция на движущийся объект» – выявление уравновешенности нервных процессов и работоспособности.

Для оценки кардио-респираторной системы нами был использован 12-ти канальный компьютерный электрокардиограф, позволяющий дать контурный анализ ЭКГ.

В генетическом исследовании в качестве проб биологического материала использовался буккальный эпителий, с целью определения предрасположенности к соответствующему игровому амплуа, свойств темперамента, предрасположенности к депрессии, устойчивости к психическим нагрузкам, раннему выявлению центрального утомления в условиях высоких физических и психических нагрузок, что позволило применять данные этого анализа при коррекции и индивидуализации тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение распределения генотипов полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой систем в сочетании с психодиагностическими методиками и исследованием кардио-респираторной системы позволило определить предрасположенность к виду спорта и соответствие психофизиологических параметров занимаемому амплуа в команде, а так-же предрасположенность к депрессии, устойчивости к психическим нагрузкам, развитию центрального утомления в условиях высоких физических и психических нагрузок, тем самым подтвердить возможность применения генетического анализа для коррекции и индивидуализации тренировочного процесса в спорте высших достижений. При выборе амплуа для игроков в первую очередь необходимо принимать во внимание их психологические личностные характеристики и лишь во вторую – физические данные и степень владения техникой игровых приемов.

В конечном итоге игрок достигнет больших успехов, если выбор его амплуа осуществлен верно. Если выбор неверен, приходится уповать на возможность формирования компенсаторных механизмов и других составляю-

щих мастерства либо решаться на изменение амплуа. Рекомендации в построении индивидуальной программы спортивной тренировки волейболисток разного игрового амплуа, на основе комплексного исследования генетической предрасположенности и психологического статуса позволили избежать раннего центрально утомления вегетативной нервной системы девушек в соревновательном периоде и повысили его эффективность.

Тренировочный процесс рекомендовано было строить с акцентом на проработку «слабых» сторон каждого игрока, предварительно отобранного в основной состав команды для участия в высшей Лиге 2017 года. В каждое тренировочное занятие было рекомендовано включать подвижные игры и эстафеты, в которых акцент делался на развитие слабейших сторон юных спортсменов: игры на развитие быстроты и ловкости; игры на развитие скоростно-силовых способностей и силы; гибкости и специальной выносливости. В рамках технической подготовки, сообразуясь с требованиями к амплуа волейболиста, рекомендовано давать упражнения с акцентом на специализацию спортсмена:

- связующий – на совершенствование передачи сверху и снизу двумя руками, на развитие специальной реакции на движущийся предмет (мяч);
- нападающий первого темпа – на совершенствование нападающих ударов с укороченных, коротких, взлетных передач, на отработку блокирования нападающих противника первого темпа;
- нападающий второго темпа – на совершенствование нападающих ударов с прострельных, зонных, средних передач, на отработку блокирования с края сетки;
- диагональный нападающий – на совершенствование разнообразных нападающих ударов (доигровочные удары) и общую хорошую игру на блоке;
- либеро – на совершенствование игры в защите с акцентом на приеме подач и нападающих ударов.

**Выводы:** Суть исследования заключалась в расширении имеющихся представлений о реализации индивидуального генотипа в фенотипе человека, в применении нового подхода использования вариаций генов, экспрессирующихся в нервной системе для прогноза реакций спортсмена (в волейболе) в ответ на напряженные физические и психические нагрузки.

1. Применение предлагаемого нами комплекса методик психофизиологической диагностики, в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой систем и состояния кардио-респираторной системы, позволяет эффективно реализовать контроль подготовки спортсмена, подойти к научному прогнозированию физических возможностей, рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

2. Анализ полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой систем позволяет прогнозировать степень устойчивости спортсмена стрессовым нагрузкам, к которым относится и физическая двигательная активность.

3. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы на основе анализа показателей зрительно-моторных реакций позволяет определить индивидуальный психофизиологический профиль спортсмена.

#### **Литература:**

1. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта / И.И. Ахметов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 267 с.

2. Беляев А., Савин М. Волейбол, / А. Беляев, М. Савин. - К.: Москва, 2000. -354 с.

3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. – 134 с.

4. Мантрова, И.Н. Методические руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова – Иваново: Нейрософт, 2007. – С.10,12,20, 27,32, 119.

5. Хомская, Е.Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская - М.: Изд-во МГУ,  
1987. – 288 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>7</b>
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
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>77</b>
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

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

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

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