



Министерство
науки
и высшего
образования



ЧГПУ

им. И.Я. Яковлева



Факультет
физической
культуры

*Материалы
VIII международной
научно-практической
конференции*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

*Чебоксары
26 февраля 2019 года*

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
VIII международной научно-практической конференции

(26 февраля 2019 г.)

Чебоксары 2019

УДК 796
ББК 75.1
А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 26 февраля 2019 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 498 с.
Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №7 от 26.04.2019).

В сборнике представлены материалы VIII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

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.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Г.Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **А.И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

Редколлегия:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Л.А. Дюкина**, Чебоксары, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **С.Д. Зорин**, Чебоксары, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **В.П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2019

© ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», 2019

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Ю.А. Мельников

Удмуртский государственный
университет
Ижевск, Россия

THE EFFECT OF SPECIAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 12-13

Yu.A. Melnikov

Udmurt State University
Izhevsk, Russia

pffkksi@mail.ru

Аннотация. Волейбол является одним из главных компонентов физического воспитания подрастающего поколения. Это связано, в первую очередь, с его оздоровительной и развивающей направленностью. В современном тренировочном процессе наметились устойчивые тенденции к повышению уровня физической подготовленности юных волейболистов, особенно, развитию у них координационных способностей. Совершенствование координационных способностей в тренировочном процессе волейболисток - это часть целостного тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактических действий и функционального состояния. Координационные способности спортсменов очень многообразны и специфичны для каждого вида спорта.

Ключевые слова: волейбол, специальные упражнения, координационные способности, волейболистки

Введение. В настоящее время значительно увеличился объем деятельности, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Annotation. Volleyball is one of the main components of the physical education of the younger generation. This is due, primarily, to its health and developmental orientation. In the modern training process, stable tendencies towards an increase in the level of physical fitness of young volleyball players, especially the development of their coordination abilities, have been outlined. Improving coordination abilities in the training process of female volleyball players is part of a holistic training process aimed at improving technical and tactical actions and functional status. Coordination abilities of athletes are very diverse and specific to each sport.

Keywords: volleyball, special exercises, coordination abilities, volleyball player

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо, в том числе и в волейболе [1, 2, 3, 5].

По мнению ряда авторов [4, 5, 6, 7], координационные способности являются критерием высокого спортивного

мастерства. В связи с ранней спортивной специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями [1, 3, 4, 6].

В качестве средств развития координационных способностей [4, 5, 6] используются разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений. Подобранные средства требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в различных условиях. Упражнения для исполнителя являются новыми и необычными, хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения.

Анализ научно-теоретической литературы показал, что в настоящее время разработано большое количество методик, направленных на развитие координационных способностей волейболистов, но для данной возрастной категории эта проблема исследована недостаточно полно.

Целью исследования являлось совершенствование координационных способностей волейболисток 12-13 лет в тренировочном процессе.

При решении поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический

эксперимент, контрольные испытания и метод математической статистики.

Весь комплекс исследования был осуществлён на базе МБОУ «Созвездие» г. Ижевска. Он осуществлялся в три этапа взаимосвязанных между собой.

Всего в исследовании приняли участие 18 волейболисток 12-13 лет. Из них были сформированы две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 9 занимающихся в каждой группе.

В контрольной и экспериментальной группах занятия проходили три раза в неделю по три часа. Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно требованиям программы ДЮСШ, а экспериментальная группа занималась по этой же программе, но тренировочные занятия дополнялись специальными упражнениями для развития координационных способностей (КС). Специальные упражнения применялись на каждой тренировке в конце подготовительной части, их продолжительность составляла 15 мин.

При выполнении упражнений мы руководствовались тем, что они требуют предельной сосредоточенности внимания, тонких дифференцировок и регулировок, значительной волевой собранности, так как образование новых форм координационных способностей и тем более перестройка прочно закрепленных координационных связей, представляют для нервной системы весьма трудную задачу.

При планировании работы, направленной на повышение координационных способностей волейболисток, нами были учтены следующие компоненты нагрузки: количество повторений одного упражнения (задания); интенсивность упражнений (от умеренной до предельной по мере повышения уровня подготовленности); продолжительность

выполнения отдельного упражнения (подхода, задания); сложность движений, продолжительность и характер отдыха между упражнениями (подходами, заданиями). Использовались повторный, вариативно интервальный, направленно сопряженный, игровой и соревновательный методы.

Для развития координационных способностей, специфических для волейбола, мы использовали специализированные средства, методы и методические приемы. Главное их назначение состояло в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении движениями и их регулировке.

Всего в экспериментальной группе за период проведения эксперимента было проведено 66 занятий по разработанной нами методике.

На начальном и итоговом этапах исследования проведено тестирование. Все предложенные тесты доступны всем обучающимся и обеспечивают получение дифференцированных результатов, показывающих уровень координационных способностей волейболисток. Координационные способности определялись с помощью следующих тестов: «Прыжки на скакалке за одну минуту», «Челночный бег 3x10м», «Трех кувырков вперед», «Метание теннисного мяча на точность» и «Прыжка вниз на разметку».

Результаты исследования. Определяя координационные способности волейболисток на начало эксперимента, мы выявили, что исходные показатели обеих групп примерно одинаковые, но в некоторых тестах показатели контрольной группы чуть превышают показатели экспериментальной. По отношению к нормативу для данного возраста, обе группы находятся на уровне ниже среднего.

Итоговые результаты координационных способностей волейболисток 12-13 лет представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Показатели координационных способностей волейболисток 12-13 лет

Группа	Тест				
	Прыжки на скакалке за 1мин. (кол-во раз)	Челночный бег 3x10 м (с)	Три кувырка вперед (с)	Метание теннисного мяча на точность (см)	Прыжки вниз на разметку (см)
КГ	98,7±0,95	8,7±0,045	4,3±0,03	37,8±1,67	5,56±0,36
ЭГ	102,4±1,07	8,45±0,08	4,0±0,05	35,6±0,95	3,78±0,24

Проводя анализ итоговых результатов тестирования координационных способностей волейболисток, можно отметить, что в тесте «Прыжки на скакалке за одну минуту» результат ЭГ составил - 102,4±1,07раз, а КГ - 98,7±0,95раз. Прирост ЭГ составил -12%, а в КГ - 8,1 %. Различия

достоверны при $P < 0,05$. По отношению к нормативу ЭГ показала результат, соответствующий высокому уровню, результат, КГ соответствует уровню выше среднего.

Более высокие темпы прироста координационных способностей ЭГ являются результатом применения специальных упражнений, направленных на развитие абсолютных показателей координационных способностей в циклических локомоциях, а именно усложнения выполнения обычных упражнений (разные виды прыжков, прыжки с различными движениями рук, различные исходные положения ног и т.д.).

В ходе исследования обнаружено, что в тесте «Челночный бег 3x10м» результат ЭГ составил $8,45 \pm 0,08$ с, КГ - $8,7 \pm 0,045$ с. Обе группы показали результат, соответствующий высокому уровню. Прирост в экспериментальной группе составил - 12,6%, а КГ - 9,8%. Различия достоверны при $P < 0,05$.

Таким образом, значительное улучшение результатов в ЭГ свидетельствует об эффективности выявленных подходов при выполнении упражнений, в частности, в упражнениях, связанных с изменением темпа и скорости движений, с изменением пространственных границ и с использованием игровых заданий.

В тесте «Три кувырка вперед» результат экспериментальной группы составил $4 \pm 0,03$ с, прирост - 24,5%. В контрольной группе результат составил $4,37 \pm 0,05$ с, прирост - 17,3%. Различия достоверны при $P < 0,05$. Обе группы показали высокий уровень по отношению к нормативу.

Для повышения абсолютных показателей координационных способностей в экспериментальной группе в акробатических упражнениях использованы комбинации упражнений без предварительной подготовки.

Хочется отметить и то, что в тесте «Метание теннисного мяча на точность» результат экспериментальной группы составил $35,6 \pm 0,95$ см, а контрольной группы

$37,8 \pm 1,67$ см. Прирост экспериментальной группы составил 38%, контрольной группы 33% соответственно. Результат экспериментальной группы соответствует уровню выше среднего, а контрольной группы - среднему уровню.

Было установлено, что систематическое применение предложенных средств: выполнение упражнений из необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, изменение способа выполнения упражнения, позволяет повысить показатели координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на точность. В данном тесте достоверность не выявлена, улучшение результатов носит случайный характер.

Важно, однако, обратить внимание на то, что в тесте «Прыжок вниз на разметку» экспериментальная группа показала результат равный $3,78 \pm 0,24$ см, что превышает результат контрольной группы на 1,76см. Прирост экспериментальной группы составил 63%, а контрольной - 46%. Наблюдается достоверное улучшение результатов экспериментальной группы при $P < 0,05$. По отношению к нормативу обе группы соответствуют высокому уровню.

Увеличение результатов по окончанию эксперимента, связано с тем, что данный возраст является сенситивным периодом развития координационных способностей. Подобранные нами специальные упражнения эффективно повлияли на координационные способности волейболисток данного возраста.

Сравнение исходных и конечных данных результатов тестирования показали, что в большинстве случаев произошли положительные изменения координационной подготовленности во всех изучаемых показателях в обеих группах, но более значительный их

прирост произошел в экспериментальной группе волейболистов.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента показали, что предложенная нами методика с использованием специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей

волейболисток в тренировочном процессе оказала положительное влияние. Она улучшает эффективность тренировочного процесса и способствует формированию структуры движений, более полной реализации двигательного потенциала и как следствие улучшению спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В.Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.*
2. *Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.*
3. *Железняк, Ю.Д. Волейбол: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: Советский спорт, 2007. – 243 с.*
4. *Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.*
5. *Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.*
6. *Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 320 с.*
7. *Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абзалова Алсу Хайретдиновна, мастер спорта России международного класса, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Агеева Майя Сергеевна, аспирант, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, maya.cheer@mail.ru

Адольф Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики, директор института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия, adolf@kspu.ru

Адольф Кондратий Владимирович, студент, Сибирский Федеральный университет, Красноярск, Россия, adolf@kspu.ru

Алимова Диларом Абдуллаевна, преподаватель кафедры математики и информационных технологий, Узбекский государственный институт физической культуры, Чирчик, Узбекистан, alimovadilorom@e-mail.uz

Алиуллова Алсу Эльфатовна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, alsurus56@gmail.com

Анисимова А.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спортивные технологии», Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis@mail.ru

Антоненко Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный университет имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, viktoriya.fomina09@mail.ru

Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

Архипов Евгений Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, руководитель отдельной дисциплины (Физическая культура), Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, arhipove@list.ru

Атязова Феруза Улугбековна, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Афанасьева Раиса Самсоновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, afanaseva-kim_rs@mail.ru

Бадалова Барно Умарджановна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, jamshid-0505@mail.ru

Байкеев Рустем Фрунзевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры биохимии, Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия, baykeev@mail.ru

Баринов Александр Сергеевич, студент,
Чувашский государственный
педагогический университет
им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Барков Владислав Алексеевич, доктор
педагогических наук, профессор кафедры
теории и методики физической культуры,
Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы, Гродно,
Беларусь, v.barikov@grsu.by

Бойко Константин Николаевич, студент,
Чувашский государственный
педагогический университет
им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,
tanyaant79@mail.ru

Бронский Евгений Васильевич, кандидат
педагогических наук, доцент кафедры
физической культуры и спорта,
Павлодарский государственный
педагогический университет, Павлодар,
Казахстан, evena_salto@mail.ru

Бурханова Ирина Юрьевна, кандидат
педагогических наук, старший
преподаватель кафедры теоретических
основ физической культуры,
Нижегородский государственный
педагогический университет им. Козьмы
Минина (Мининский университет),
Нижний Новгород, Россия,
irina2692007@yandex.ru

Бутов Михаил Яковлевич, кандидат
экономических наук, доцент, генеральный
директор Фит-Лиги, Фонд развития
инноваций и модернизации в медицине и
спорте «Гераклион», Москва, Россия,
mbutov@rusathletics.com

Васенков Николай Владимирович,
кандидат биологических наук, доцент
кафедры физического воспитания,
Казанский государственный
энергетический университет», Казанский
филиал ФГБОУ ВО «Российский
государственный университет

правосудия», Казань, Россия,
vnv62@inbox.ru

Васильева А.А., учитель физической
культуры, Средняя общеобразовательная
школа № 10, Чебоксары, Россия,
tata80@mail.ru

Васильева Татьяна Аркадьевна, педагог
физической культуры, Средняя
общеобразовательная школа № 41 с
углубленным изучением отдельных
предметов, Чебоксары, Россия,
tata80@mail.ru

Вафоев Бобур Расулович, кандидат
экономических наук, доцент, заведующий
кафедрой математики и информационных
технологий, Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, Чирчик, Узбекистан,
boburvafo@mail.ru

Гаврилова Анна Анатольевна, студент,
Чувашский государственный
педагогический университет
им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,
ffk06@mail.ru

Гаинцев Сергей Владимирович, кандидат
педагогических наук, доцент кафедры
педагогике, Уральский государственный
университет физической культуры,
Екатеринбург, Россия, igko2006@mail.ru

Ганиева Мархабо Юлдаш кизи,
преподаватель кафедры теории и
методики гандбола, тенниса и
бадминтона, Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, Ташкент, Узбекистан,
ganiyeva5555@mail.ru

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович, доктор
педагогических наук, профессор, директор
института физической культуры и спорта
имени А.И. Тихонова, Ижевский
государственный университет
имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия,
ffkis@mail.ru

Гизатуллин Руслан Замилович, аспирант, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, grz1983@mail.ru

Гильмутдинов Р.Т., Федерация полиатлона Республики Марий Эл, Йошкар-Ола, Россия, rooh12@yandex.ru

Гильмутдинов Т.С., Федерация полиатлона Республики Марий Эл, Йошкар-Ола, Россия, rooh12@yandex.ru

Гусарова Екатерина Владимировна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Гусев Павел Михайлович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, vnv62@inbox.ru

Драндров Герольд Леонидович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Елисеев Сергей Александрович, аспирант кафедры теории и методики волейбола и баскетбола, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, igko2006@mail.ru

Ефремова Ангелина Александровна, учитель физической культуры, Алтышевская средняя общеобразовательная школа Алатырского района Чувашской Республики, Алтышево, Россия, lina.efremova.96@list.ru

Жукова Ирина Викторовна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, vnv62@inbox.ru

Жуманиёзов Жасурбек Жуманиёзович, методист отдела образования, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Журин Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия, zhurin-av72@mail.ru

Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru

Ибрагимов С.Б., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, boburvafo@mail.ru

Иванова Анастасия Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, djakonda19841984@mail.ru

Иванов Александр Дмитриевич, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, irina2692007@yandex.ru

Игнатьев Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Игнатьев Сергей Викторович, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Игошина Нелли Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, ffk06@mail.ru

Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, ffk06@mail.ru

Ирназарова Виктория Леонидовна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, vikulya9307@mail.ru

Кадышева А.Ю., учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 24, Чебоксары, Россия, tata80@mail.ru

Касенова Бибигуль Болтабековна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, bibus_27@mail.ru

Китаев Павел Анатольевич, аспирант кафедры физической культуры и спорта, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, kitaevp@ya.ru

Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский

государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, v.v.k.05@mail.ru

Кожанов Виктор Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, luskud@rambler.ru

Козлов Вади Авенирович, доктор медицинских наук, профессор, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, rooh12@yandex.ru

Кольева Виктория Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

Кольев Виктор Тихонович, профессор кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

Командик Татьяна Денисовна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, taty4a@mail.ru

Коновалов Игорь Евгеньевич, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, igko2006@mail.ru

Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, soksf@mail.ru

Красильникова Анастасия Алексеевна, бакалавр, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Краснов Александр Владимирович, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, velopashkov96@mail.ru

Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, niklar2013@gmail.com

Кубеков Энвер Аджимуратович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск, Россия, enver.kubekov@mail.ru

Кудянова Людмила Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, luskud@rambler.ru

Кузнецова Зинаида Михайловна, доктор педагогических наук, профессор кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, kzm_diss@mail.ru

Кхафаджи Ахмед Шакир, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь, Ирак, alraky77@gmail.com

Леженина С.В., Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru

Лобанов Сергей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, soksf@mail.ru

Логинов Александр Анатольевич, Старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры), Тюменское президентское кадетское училище МО РФ», Тюмень, Россия, la-1809@bk.ru

Максимова Светлана Юрьевна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, malmsy@gambler.ru

Малолетов Олег Леонидович, доцент кафедры физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, soksf@mail.ru

Мальцева Нэиля Анваровна, преподаватель кафедры теории и методики туризма и рекреации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, bikmaeva3286@mail.ru

Маргинов Александр Юрьевич, студент, Чувашский государственный педагогический университет

им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,
dyukinala@mail.ru

Мартиросова Татьяна Александровна, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный университет имени академика Михаила Федоровича Решетнева, Красноярский государственный педагогический университет имени Виктора Петровича Астафьева, Красноярск, Россия, tat.martirosova@yandex.ru

Мельников Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, pffkksi@mail.ru

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович, кандидат педагогических наук, начальник отдела паралимпийского спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, xodjikyan22@mail.ru

Миронова Антонина Анатольевна, студент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, mironova.ton@mail.ru

Мифтахов Рафаэль Ахунзянович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Казанский кооперативный институт (филиал) АНООВОЦ РФ «Российский университет кооперации», Казань, Россия, raf1070@mail.ru

Мифтахов Тимур Фаритович, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, miftahov-timur@mail.ru

Михалюк Евгений Леонидович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, evg.mikhalyuk@gmail.com

Мошкина Наталья Анатольевна, соискатель кафедры физической культуры и спортивных технологий, Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis-mna@mail.ru

Морозова Светлана Николаевна, Заслуженный тренер Российской Федерации, тренер-преподаватель, Спортивная школа олимпийского резерва № 1 имени олимпийской чемпионки В. Егоровой, Чебоксары, Россия

Муминов Аброр Шавкатович, преподаватель кафедры теории и методики гандбола, тенниса и бадминтона, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, ganiyeva5555@mail.ru

Муратшина Н.Ю., Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия, asheul@mail.ru

Мухаметзянов Ильшат Равкатович, преподаватель отдельной дисциплины (Физическая культура), Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, il.tank.881@mail.ru

Низамов Мирзакарим Мирзаалимович, тренер, Лечебно-оздоровительный комплекс Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан, @siyavush.uz

Никоноров Дмитрий Валерьянович, кандидат педагогических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Никоноров Валерьян Терентьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования и сервиса, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Нормуродов Нодир Бахрин Угли, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Ойхужаева Зебо Саидвали кизи, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, san-04@ Rambler.ru

Ошарина Елизавета Андреевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Павлова Елена Сергеевна, студент, Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия, e_s_pavlova@mail.ru

Пашкова Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, velopashkov96@mail.ru

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

Плешаков А.А., Московский политехнический университет, Москва, Россия, gerold49@mail.ru

Польской Сергей Георгиевич, Заслуженный тренер Украины, старший преподаватель кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина, evg.mikhalyuk@gmail.com

Полякова М.В., учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа №24, Чебоксары, Россия, lyubov_shved@mail.ru

Пулатов Азат Артикович, доцент кафедры спортивных игр, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, dilfuza.salieva.hatamova-82@mail.ru

Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, npianzina@mail.ru

Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru

Расин Михаил Семенович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики туризма и рекреации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, rasin51@mail.ru

Романов Максим Иванович, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, max_640509@mail.ru

Саидова Нигора Рустам Кизи, студент, Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Салмина Л.М., учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 45, Чебоксары, Россия, tata80@mail.ru

Сальников Виктор Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической подготовки, Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала А.В. Хрулева, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), Омск, Россия, viktor.salnikov1@yandex.ru

Саркисова Нелли Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск, Россия, nelli.sarkis2018@mail.ru

Сексенов Василий Айтмухамедович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, 221988@mail.ru

Селиванова Евгения Евгеньевна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, selivanova.jenia1297@yandex.ru

Сергеева А.П., студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru

Сидиков Нормурод Махмуд Угли, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Сидоров Леонид Константинович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических

основ физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия, adolf@kspu.ru

Симанская Татьяна Алексеевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, simen.vladimir@yandex.ru

Симоненко А.В., Красноярский государственный педагогический университет имени Виктора Петровича Астафьева, Красноярск, Россия, tat.martirosova@yandex.ru

Скиба Игорь Александрович, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Казахстан, skiba87@mail.ru

Скитневский Виталий Львович, кандидат психологических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, skvital@yandex.ru

Смелкова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Казанский кооперативный институт (РУК), Казань, Россия, fitnez@mail.ru

Собирова Лайло Бахромовна, преподаватель кафедры паралимпийских видов спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия, soksf@mail.ru

Солиева Дилфуза Абидовна, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, dilfuza.salieva.hatamova-82@mail.ru

Сорокина Аида Леонидовна, инструктор по физической культуре, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №2 «Калинка», Новочебоксарск, Россия, aida.petrova@bk.ru

Степанова Н.В., студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Суриков Алексей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Москва, Россия, surikoff.alexei@yandex.ru

Сюкиев Д.Н., Калмыцкий государственный университет, Элиста, Россия, aitochka16@mail.ru

Тверитнев К.А., Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, Москва, Россия, sports3@mail.ru

Тимченко Екатерина Павловна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Тумашкина Г.С., Международная гимназия Флагман, Реутов, Россия, surikoff.alexei@yandex.ru

Умаров Джамшид Хасанович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, jamshid-0505@mail.ru

Усманова Дания Ильдаровна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, daniya.usmanova@mail.ru

Файзериев Ленар Равилевич, старший преподаватель отдельной дисциплины (Физическая культура), Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, lenar_mc@mail.ru

Фаттахова Венера Григорьевна, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

Фаттахов Рафаэль Вагизович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

Фатхутдинова Альбина Альбертовна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, fathutdinova.albinaa@yandex.ru

Федоров Атнер Петрович, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Федорова Дарья Сергеевна, аспирант, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, fedorovadaria2013@yandex.ru

Фозилов Хасан Кудратуллоевич, преподаватель кафедры теории и методики гандбола, тенниса и

бадминтона, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, ganiyeva5555@mail.ru

Фонарев Д.В., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, miftahov-timur@mail.ru

Ходжиев Азизжон Рашид угли, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Холмуродов Лазиз Зарифбоевич, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Цветков Сергей Владимирович, аспирант, Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Уфа, Россия, kny.87@mail.ru

Частоедова Анна Юрьевна, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, knopka-pyra@mail.ru

Чеснокова Надежда Павловна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, luskud@rambler.ru

Чутбоев Эркин Тулкинович, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Швед Любовь Владимировна, кандидат педагогических наук, учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа №6, Чебоксары, Россия, lyubov_shved@mail.ru

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, mailotrof77@mail.ru

Шодмонов Отабек Фуркат Угли, студент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Шувалова Надежда Вячеславовна, доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru

Шукурова Сайёра Саъдуллаевна, кандидат технических наук, доцент кафедры математики и информационных технологий, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Шутова В.А., Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, skvital@yandex.ru

Юсупова Зебо Хусановна, преподаватель кафедры математики и информационных технологий, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, nazokat.sarvar@mail.ru

Яруллин Ренат Набиуллович, бакалавр, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, r.yarullin@bk.ru

Яшина Ирина Александровна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, yashina-irina@inbox.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		3
ACTUAL PROBLEMS OF RECREATIONAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE		
Агеева М.С.	Возможность использования средств чирлидинга для выравнивания функциональной асимметрии у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	4
Ageeva M.S.	The possibility of using funds feel of cheerleading to align functional asymmetry in preschool children with mental retardation	
Афанасьева Р.С., Сексенов В.А.	Силовая подготовка мужчин 25-30 лет средствами атлетической гимнастики	7
Afanasyeva R.S., Seksenov V.A.	Power training of men 25-30 years by means of athletic gymnastics	
Бадалова Б.У., Низамов М.М.	Оздоровительные технологии в комплексных занятиях с женщинами разного возраста	13
Badalova B.U., Nizamov M.M.	The considerable health improving technology in complex exercises with women of different ages	
Гусарова Е.В.	Развитие координационных способностей дошкольников при помощи беговела	16
Gusarova E.V.	Coordination development in preschool children using run bike	
Игнатьев М.А., Тимченко Е.П.	Внедрение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на современном этапе в Чувашской Республике	22
Ignatiev M.A., Timchenko E.P.	The introduction of the all - russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP) at the present stage in the Chuvash Republic	
Кожанов В.И., Кудянова Л.А., Чеснокова Н.П.	Оздоровительное значение физической культуры	27
Kozhanov V.I., Kudjanova L.A., Chesnokova N.P.	Reational value of physical culture	

Командик Т.Д.	Профилактика вегетосудистой дистонии с помощью локальных силовых упражнений	31
Komandik T.D.	Prevention of vegetative-vascular dystonia by means of topical strength exercises	
Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П.	Теоретические и методические аспекты оздоровительной физической тренировки	36
Kryvtsun-Levshina L.N., Kryvtsun V.P.	Theoretical and methodical aspects of physical training	
Максимова С.Ю.	Технология вестибулярной гимнастики для детей с синдромом Дауна	42
Maximova S.Y.	Technology of vestibular gymnastics for children with Down syndrome	
Мальцева Н.А., Расин М.С.	Парковая рекреация как эффективная система формирования здорового образа жизни	46
Maltseva N.A., Rasin M.S.	Park recreation as an effective system for the healthy lifestyle formation	
Миржамолов М.Х.	Педагогические механизмы повышения специальной физической подготовки, учащихся с ограниченными физическими возможностями	50
Mirzhamolov M.K.	Pedagogical mechanisms for the increase of the special physical preparation of students with disabilities	
Миржамолов М.Х.	Развитие активной деятельности инвалидов с учетом их физических возможностей	56
Mirzhamolov M.K.	The active development activities of disabled people taking into account their physical capabilities	
Миронова А.А.	Комплекс Цигун «8 отрезков парчи» для укрепления и оздоровления организма	62
Mironova A.A.	Chi-Gun complex "8 pieces of gold-cloth" for strengthening and making organism healthy	
Никоноров В.Т., Никоноров Д.В.	Повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста средствами музыкально-ритмической гимнастики	69
Nikonorov V.T., Nikonorov D.V.	Increase the level of physical fitness of preschool children by means of musical rhythmic gymnastics	

Е.В. Смелкова	О разнообразии фитнес клубов и возможности создания студенческого фитнес клуба	71
E.V. Smelkova	About a variety of fitness clubs and the possibility of creating a student fitness club	
Собирова Л.Б.	Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учащихся начальных классов	76
Sobirova L.B.	Efficiency of use of special exercises for the warning of scoliosis of pupils of initial classes	
Тумашкина Г.С., Кожанов В.И., Суриков А.А.	Психолого-педагогические основы совершенствования методики преодоления аквафобии у детей дошкольного возраста	81
Tumashkina G.S., Kozhanov V.I., Surikov A.A.	Psycho-pedagogical foundations of improved methodology to overcome akvafobii in preschool children	
Умаров Д.Х., Бадалова Б.У.	Современные методы организации начального обучения бадминтону по нетрадиционным средствам	88
Umarov D.Kh., Badalova B.U.	The contemporary methods organization from the first training of badminton with nonconventional exercises	
Федорова Д.С.	Определение двигательных проявлений, мотивации и психоэмоционального состояния детей 5-12 лет с синдромом Дауна в рамках различных вариантов музыкально-двигательной деятельности	92
Fedorova D.S.	The definition of motor manifestations, motivation and emotional state of children 5-12 years of age with Down syndrome in the different options for music and movement activity	
Цветков С.В.	Применение телесно-ориентированной терапии в процессе физической подготовки хоккеистов с нарушением слуха	97
Tsvetkov S.V.	Application of corporally focused therapy in the course of physical training of hockey players the c hearing disorder	
Швед Л.В., Васильева Т.А., Полякова М.В.	К вопросу о подготовке учащихся средних общеобразовательных школ к здоровьесбережению	101
Shved L.V., Vasilyeva T.A., Polyakova M.V.	To the issue of preparing students of secondary schools to health care	

Шиленко О.В. Пьянзина Н.Н.	Система Табата и ее воздействие на организм человека	105
Shilenko O.V. Pyanzina N.N.	Tabat system and its impact on the human body	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		111
ACTUAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS		
Бронский Е.В., Касенова Б.В.	Подготовка будущих учителей физической культуры к личностно ориентированному обучению учащихся в контексте обновленной программы образования Республики Казахстан	112
Bronskiy E.V., Kasanova B.V.	Training of future teachers of physical culture to learner-centered education in the context of an updated program of education of the Republic of Kazakhstan	
Вафоев Б.Р., Ибрагимов С.Б.	Сравнительный анализ использования дистанционного обучения в вузах спортивной направленности	117
Vafoev B.R., Ibragimov S.B.	Comparative analyses in using distance education of higher education on sport directions	
Мифтахов Р.А.	Физкультурно-оздоровительные технологии для студенческой молодежи	122
Miftakhov R.A.	Physical health-improving technologies for students	
Мифтахов Т.Ф., Фонарев Д.В.	Формирование профессиональных умений бакалавров физической культуры в контексте профессиональных стандартов	126
Miftakhov T.F., Fonarev D.V.	Formation of professional skills of bachelors of physical culture in the context of professional standards	
Юсупова З.Х., Шодмонов О.Ф., Сидиков Н.М.	Модернизация профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту	131
Yusupova Z.H., Shodmonov O.F., Sidikov N.M.	Modernization of professional training of specialists in physical culture and sports	

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		136
INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORT TRAINING		
Байкеев Р.Ф., Павлова Е.С.	Информативность статистического отчета по футбольным матчам сезона	137
Baikееv R.F., Pavlova E.S.	Information content of the statistical report on the football matches of the season	
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш.	Инновационные технологии совершенствования двигательного-координационных способностей юных футболистов	142
Barkov V.A., Khafaji A.Sh.	Innovative technologies of developing coordination abilities of young footballers	
Ганиева М.Ю., Фозилов Х.К., Муминов А.Ш.	Методы и средства развития и совершенствования силовых качеств гандболистов	147
Ganieva M.Yu., Fozilov Kh.K., Muminov A.Sh.	Perfecting and developing methods and ways of force qualities of handball players	
Гизатуллин Р.З.	К вопросу антидопингового обеспечения спортивной подготовки в скоростно-силовых видах спорта	150
Gizatullin R.Z.	To the question of sports training anti-doping support in speed-power sports	
Драндров Г.Л., Плешаков А.А.	Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям	155
Drandrov G.L., Pleshakov A.A.	Training of young football players gang tactical action	
Жуманиёзов Ж.Ж., Атязова Ф.У.	Определение уровня физической подготовленности юных футболистов	158
Jumaniyozov J.J., Atyazova F.U.	Determination of level of physical preparedness of young football players	
Жуманиёзов Ж.Ж., Атязова Ф.У.	Эффективное использование технических баз для развития спорта в Узбекистане	161
Jumaniyozov J.J., Atyazova F.U.	Effective use of technical bases for sport development in Uzbekistan	

Игошин В.Ю., Игошина Н.В., Степанова Н.В.	Специальная физическая подготовка самбистов на этапе спортивной специализации	164
Igoshin V.Y., Igoshina N.V., Stepanova N.V.	Special physical training of sambo wrestlers at the stage of sports specialization	164
Кольева В.В., Кольев В.Т.	Некоторые аспекты специальной силовой подготовки легкоатлетов высокой квалификации	169
Kolyeva V.V., Kolyev V.T.	Some aspects of special strength training of highly qualified athletes	169
Кольева В.В., Кольев В.Т.	Некоторые аспекты в планировании тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации	173
Kolyeva V.V., Kolyev V.T.	Some aspects in the planning of the training process of high qualification sprinters	173
Кубеков Э.А.	Восстановление и повышение работоспособности в тренировочном процессе лыжников-гонщиков	176
Kubekov E.A.	Recovery and increased efficiency in the training process of skiers	176
Мельников Ю.А.	Влияние специальных упражнений на развитие координационных способностей волейболисток 12-13 лет	180
Melnikov Yu.A.	The effect of special exercises on the development of the coordination abilities of female volleyball players aged 12-13	180
Ойхужаева З.С.К., Ходжиев А.Р.У.	Анализ результатов квалифицированных девушек-спринтеров	185
Oyhujaeva Z.S.K., Khodjiev A.R.U.	Analysis of the results of qualified female sprinters	185
Пашкова Н.Н., Краснов А.В.	Развитие маунтинбайка в Чувашии	189
Pashkova N.N., Krasnov A.V.	The development of mountain biking in the Chuvash Republic	189
Пулатов А.А., Солиева Д.А.	Развитие моторики и возможности прогнозирования длины тела у детей при отборе их для занятий волейболом	192
Pulatov A.A., Solieva D.A.	Development of motor skills and the ability to predict the length of the body in children when selecting them for volleyball	192

Пьянзин А.И., Бутов М.Я., Баринов А.С., Пьянзина Н.Н.	Спортивные достижения легкоатлетов Чувашской Республики в 2016–2018 гг.	198
Ryanzin A.I., Butov M.Y., Barinov A.S., Ryanzina N.N.	Sports achievements of athletes in 2016–2018 presenting THE Chuvash Republic	
Пьянзин А.И., Ошарина Е.А., Морозова С.Н., Пьянзина Н.Н.	Оценка структуры скоростно-силовых способностей квалифицированных легкоатлетов	203
Ryanzin A.I., Osharina E.A., Morozova S.N., Ryanzina N.N.	Estimation of the speed-strength abilities structure of qualified athletes	
Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н.	Оценка погрешности высоты выпрыгивания вверх с места при косвенном способе измерения	209
Ryanzin A.I., Ryanzina N.N.	The error evaluation in standing vertical jump height using the indirect way of measuring	
Пьянзин А.И., Селиванова Е.Е.	Сравнительный анализ структуры скоростно-силовой подготовленности в баскетболе и пауэрлифтинге	213
Ryanzin A.I., Selivanova E.E.	Comparative analysis of the structure of speed-strength preparedness in basketball and power lifting	
Романов М.И.	Сгонка веса перед соревнованиями по боевым единоборствам	217
Romanov M.I.	Weight loss before martial arts competitions	
Симанская Т.А., Пьянзин А.И.	Взаимосвязь результатов тестирования скоростно-силовых способностей занимающихся бегом на короткие дистанции	220
Simanskaya T.A., Ryanzin A.I.	Interrelation of the speed-strength abilities of sprint runners	
Усманова Д.И.	Разнообразие акробатических элементов в современной художественной гимнастике	223
Usmanova D.I.	Diversity of acrobatic elements in modern art gymnastics	

Федоров А., Зорин С.Д.	Методика воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования	227
Fedorov A., Zorin S.D.	The technique of training local strength endurance of skaters on the stage of sports perfection	
Ходжиев А.Р.У., Ойхужаева З.С.К.	Методика использования тактических приёмов ведения игры по водному поло	233
Khodjiev A.R.U., Oyhujaeva Z.S.K.	Method of using tactic actions in water polo	
Холмуродов Л.З.	Значение модельных характеристик в управлении спортивной подготовкой борцов высокой квалификации	237
Kholmurodov L.Z.	The Importance Of Simulator Devices In The Training Process	
Частоедова А.Ю.	Использование мультимедийных средств в спортивной тренировке	242
Chastoedova A.U.	The use of multimedia in sports training	
Шукурова С.С., Чутбоев Э.Т.	Совершенствование техники поворота при плавании способом брасс с использованием ориентировочной основы действий и целостно – операционного метода обучения	248
Shukurova S.S., Chutboev E.T.	Improving the technique of turning when swimming in the way of breaststroke using the indicative framework for action and holistic-operational learning method	
Юсупова З.Х., Саидова Н.Р.К., Нормуродов Н.С.Б.	Специальные упражнения, применяемые прыгунами в тренировочных занятиях	252
Yusupova Z.Kh., Saidova N.R.K., Normurodov N.S.B.	Special exercises used by jumps in training classes	
Яшина И.А.	Перспективное содержание программ женского многоборья в спортивной гимнастике на олимпийский цикл 2017-2020	256
Yashina I.A.	Promising the content of the programs of the women's all-around in gymnastics at the olympic cycle 2017-2020	

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		262
MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		
Гильмутдинов Т.С., Гильмутдинов Р.Т., Козлов В.А.	Физическая работоспособность и функциональное состояние полиатлонистов различной квалификации	263
Gilmutdinov T.S., Gilmutdinov R.T., Kozlov V.A.	Physical workability and functional the status of poliatlonists of various calification	
Красильников А.Н., Красильникова А.А., Абзалова А.Х.	Инновационные статистические технологии в спорте	270
Krasilnikov A.N., Krasilnikova A.A., Abzalova A.H.	Innovative statistical technologies in sport	
Красильников А.Н., Яруллин Р.Н., Абзалова А.Х.	Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи	275
Krasilnikov A.N., Yarullin R.N., Abzalova A.H.	Medical and biological problems of physical culture and sport of student youth	
Михалюк Е.Л., Польской С.Г.	Влияние спортивной квалификации на показатели вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у гандболистов	280
Mikhalyuk E.L., Polskoy S.G.	The impact of sports qualifications on heart rate variability and central hemodynamics in handball players	
Мошкина Н.А.	К вопросу о совершенствовании тренировочного процесса с учетом показателей функциональной подготовленности пловцов	284
Moshkina N.A.	To the question of improving the training process taking into account swimmers functional preparedness indicators	
Шувалова Н.В., Сергеева А.П., Леженина С.В.	Медико-биолгические факторы риска в возникновении травм опорно-двигательного аппарата при занятии спортивным туризмом	289
Shuvalova N.V., Sergeeva A.P., Lezhenina S.V.	Medical and biological risk factors in the occasion of injury of the support and motor appliance during sports tourism	

Шувалова Н.В., Сергеева А.П., Леженина С.В.	Психологические и организационные факторы риска в возникновении травм опорно-двигательного аппарата при занятии спортивным туризмом	292
Shuvalova N.V., Sergeeva A.P., Lezhenina S.V.	Psychological and organizational risk factors in the effects of injury of the support and moving apparatus during sports tourism	
Шукурова С.С., Алимова Д.А.	Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном периодах	294
Shukurova S.S., Alimova D.A.	Some biochemical blood researches of rowers during preparation period and contests	
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		299
SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		
Адольф В.А., Адольф К.В., Сидоров Л.К.	Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект	300
Adolf V.A., Adolf K.V., Sidorov L.K.	Physical culture and sport – sport – health. Socio-educational aspect	
Драндров Г.Л., Сюкиев Д.Н., Шувалова Н.В.	Особенности влияния образа Я на спортивную мотивацию квалифицированных спортсменов	307
Drandrov G.L., Sjukiev D.N., Shuvalova N.V.	Features of influence of an image I have on sport motivation of qualified athletes	
Ефремова А.А.	Отношение к физической культуре и спорту студентов медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова	314
Efremova A.A.	Relation to physical culture and sport of the students of medical faculty of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanov	
А.В. Журин	Ценностные ориентации в процессе формирования здорового образа жизни студента	318
A.V. Zhurin	Value orientation in the process of formation of healthy lifestyle of the student	

Ирназарова В.Л.	Мотивация как способ повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи	322
Irnazarova V.L.	Motivation as a way of increasing the efficiency of physical education of students	
Скитневский В.Л., Шутова В.А.	Динамика мотивации к педагогической профессии у студентов факультета физической культуры и спорта	325
Skitnevsky V.L., Shutova V.A.	Dynamics of motivation for the teaching profession among students of the faculty of physical culture and sports	
Тверитнев К.А.	Особенности развития волевой сферы в подростковом возрасте	329
Tveritnev K.A.	Features of the development of volitional sphere in adolescence	
Файзериев Л.Р., Архипов Е.Ю., Мухаметзянов И.Р.	Физическая культура и спорт в образе жизни студентов	333
Fayzeriev L.R., Arkhipov E.Yu., Mukhametzyanov I.R.	Physical culture and sports in life of students	
Фаттахов Р.В. Фаттахова В.Г.	Социальные условия формирования интереса к физической культуре и спорту	338
Fattakhov R.V., Fattakhova V.G.	Social conditions the formation of interest to physical culture and sport	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ		343
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS		
Алиуллова А.Э.	Здоровье и физическая культура для младшего школьного возраста	344
Aliullova A.E.	health and physical culture for younger school age	
Антоненко М.Н.	Физическое воспитание молодежи в вузах России	348
Antonenko M.N.	Physical education of youth in universities of Russia	

Антонова Т.В., Бойко К.Н.	Влияние занятий боксом на физическую подготовленность школьника	352
Antonova T.V., Boyko K.N.	The effect of boxing classes on the school student's physical preparedness	
Антонова Т.В., Кожанов В.В.	Педагогические условия развития внимания у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр	356
Antonova T.V., Kozhanov V.V.	Teaching conditions of attention development in children of senior preschool age by means of mobile games	
Бадалова Б.У.	Влияние различных организационных форм занятий на особенности воспитания физических качеств школьников	363
Badalova B.U.	The influence of various organizational forms of classes on the features of motor skills development of schoolchildren	
Бурханова И.Ю., Иванов А.Д.	Технологическое обеспечение инклюзивного физического воспитания в вузе	368
Burkhanova I.Yu., Ivanov A.D.	Technological support of inclusive physical training in higher education institution	
Васенков Н.В., Жукова И.В., Гусев П.М.	Новые средства оздоровительной физической культуры студентов	373
Vasenkov N.V., Zhukov I.V., Gusev P.M.	New means of health-physical culture of students	
Васильева Т.А., Васильева А.А., Салмина Л.М., Кадышева А.Ю.	Взаимодействие педагогических технологий здоровьесбережения средствами физической культуры	377
Vasilyeva T.A., Vasilyeva A.A., Salmina L.M., Kadysheva A.Yu.	Interaction of health saving pedagogical technologies by means of physical culture	
Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю.	Педагогический контроль и оценка уровня физической подготовленности студентов ИжГТУ имени М.Т. Калашникова	382
Gibadullin I.G., Anisimova A.Yu.	Pedagogical control and assessment of the level of physical fitness of students of IzhSTU named after M.T. Kalashnikov	

Дюкина Л.А., Игнатиев С.В., Маргинов А.Ю.	Сравнительный анализ уровня развития силы у студентов, занимающихся футболом и вольной борьбой	387
Dyukina L.A., Ignatiev S.V., Marginov A.Yu.	Comparative analysis of the development level of force for students who work in football and free treatment	
Елисеев С.А., Коновалов И.Е., Гаинцев С.В.	Оценка функционального состояния курсантов высшего учебного заведения пограничного профиля и его изменение в зависимости от вариативности содержания физического воспитания	391
Eliseev S.A., Konovalov I.E., Gaintsev S.V.	Evaluation of the functional state of cadets of military educational institutions of the border profile and its change depending on the variation of physical education	
Игошина Н.В., Игошин В.Ю., Гаврилова А.А.	Развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста средствами аэробики	396
Igoshina N.V., Igoshin V.Y., Gavrilova A.A.	Motor skills development in middle school age children by means of aerobics	
П.А. Китаев	Взаимосвязь показателей функционального состояния и резервных возможностей организма с показателями физической подготовленности курсантов	401
P.A. Kitaev	The relationship of the functional condition and reserve possibilities indicators with cadets' physical preparedness indicators	
Логинов А.А., Кузнецова З.М.	Полиатлон как средство профессионально-прикладной физической подготовки кадетов в общеобразовательном учреждении МО РФ	406
Loginov A.A., Kuznetsova Z.M.	The polyathlon as a means of professional-applied physical training of cadets in educational institution of the defense ministry	
Мартиросова Т.А., Симоненко А.В.	Игровая деятельность обучающихся младших классов как средство повышения их физической активности	410
Martirosova T.A., Simonenko A.V.	Features of the game activity of students in the primary school as a means of increasing their physical activity	
Муратшина Н.Ю.	Применение рейтингового контроля в обучении курсантов вузов МВД России дисциплине «Физическая подготовка»	416
Muratshina N.Yu.	Application of the rating control in teaching cadets, universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia "Physical training"	

Орлов А.И., Иванова А.Н.	Формирование физкультурной компетентности будущих специалистов как альтернатива элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту студентов вузов	423
Orlov A.I., Ivanova A.N.	Formation of physical competence of future specialists as an alternative to elective disciplines (modules) on the physical culture and sport of university students	
Петрова Т.Н.	Развитие координационных способностей студенток на основе использования «скоростных» лестниц	428
Petrova T.N.	The development of coordination abilities of students based on the use of "speed" ladders	
Сальников В.А.	Личностный фактор в системе физического воспитания учащейся молодежи	432
Salnikov V.A.	Personal factor in the system of physical education studying youth	
Н.Г. Саркисова	Исследование физической и технической подготовленности студентов в зависимости от возраста и стажа занятий спортивной гимнастикой	436
N.G. Sarkisova	Investigation of physical and technical preparedness of students depending on age and student of schools by sports gymnastics	
Симень В.П.	Формирование общекультурной компетенции студентов при реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе	441
Simen' V.P.	Formation of common-cultural competence of students in the implementation of the elective discipline on physical culture and sport in the university	
Скиба И.А., Коновалов И.Е.	Оценка показателей развития физических качеств у студентов Казанского государственного медицинского университета, как основы их готовности к будущей профессиональной деятельности	451
Skiba I.A., Konovalov I.E.	Assessment of indicators of development of physical qualities among students of Kazan State Medical University as the basis of their readiness for future professional activities	

Сокунова С.Ф., Косихин В.П., Лобанов С.В., Малолетов О.Л.	Методика применения упражнений с отягощением для студентов, занимающихся атлетической гимнастикой	
Sokunova S.F., Kosikhin V.P., Lobanov V.V., Maloletov O.L.	The method of application of exercises with weights for students involved in athletic gymnastics	456
Сорокина А.Л.	Викторина «Любители спорта»	
Sorokina A.L.	The quiz «Sports»	461
Фатхутдинова А.А.	Методика оценивания регулятивных универсальных учебных действий занимающихся баскетболом	
Fatkhutdinova A.A.	Methodology for estimating regulatory universal educational actions in basketball measures	466
Юсупова З.Х.	Анализ физического развития и физической подготовленности школьников начальных классов	
Yusupova Z.Kh.	Analysis of physical development and physical preparedness of schoolchildren of primary classes	471
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ		473