



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА
И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

УЛЬЯНОВСК 2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА,
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием, посвященной
90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет имени И.Н. Ульянова
(в 2 частях, часть 2)
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

*Под редакцией доктора педагогических наук,
профессора Л. И. Костюниной*

Ульяновск 2022

УДК 796:355
ББК 75.1+68.9
С 56

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ
ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л. И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова».

Редколлегия:

В. В. Богданов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»;

О. Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»;

А. Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»;

Н. А. Касаткина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»;

А. Ю. Умнов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»;

Н. Д. Кузнецова, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова».

С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.): в 2 частях, часть 2 / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – 339 с.

В сборник включены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 1 части сборника представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; рассмотрены научные и образовательные проблемы в сфере безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, современные подходы к методике преподавания безопасности жизнедеятельности, профессиональной подготовке специалистов МЧС. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, безопасности жизнедеятельности; преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры и ОБЖ, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

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

УДК 796:355
ББК 75.1+68.9

© Авторский коллектив, 2022
© ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022

**ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ
ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В СТИЛЕ БАТТЕРФЛЯЙ**

Горбунов Е. О.

старший преподаватель

Машанов В. С.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО Ижевский государственный технический университет»

Машанов С. И.

директор спорткомплекса

ФГБОУ ВО «Удмуртский Государственный Университет»,

Гибадуллин И. Г.

ФГБОУ ВО Ижевский государственный технический университет»

Ижевск, Россия

Аннотация. Рассмотрена эффективность применения нетрадиционного технического приспособление «трубы» для развития силовых показателей при плавании баттерфляем (при снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой, происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается чувство воды.) Исследование проходило в несколько этапов в течении 3 лет. Измерялись результаты спортсменов, которые специализировались в плавании стилем баттерфляй. Они были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная (по 8 человек в каждой). По результатам исследования в экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 27 %, при помощи рук на 15 % и в полной координации на 20 %.

Ключевые слова. Баттерфляй, плавание, скорость, сила, трубы.

Актуальность. В современных вузах представляются большие требования, как к учебной, так и к внеурочной деятельности студентов. Проходит много разнообразных мероприятий: интеллектуальные конкурсы, различные конференции, спортивные мероприятия. В последние годы наблюдается снижение результатов пловцов УдГУ, что обуславливает потребность в поиске новых подходов к содержанию тренировочного процесса, необходимость внедрения нетрадиционных подходов. Проанализировав специальную литературу мы столкнулись с проблемой малой изученности применения специальных технических приспособлений, в частности обтекателя для плавания брассом, который представляет собой согнутую в трубу пластину, надеваемую на стопу и закрепленную ремнем за щиколотку [1, 2]. Обтекатель позволяет увеличить скорость рабочего движения ногами.

Цель исследования: исследовать эффективность развития силовых показателей пловцов при плавании баттерфляем, применяя нетрадиционное техническое приспособление «труба».

Задачи исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику применения нетрадиционных средств тренировки на плавании баттерфляем.

Организация и методы исследования. Программа исследования реализовывалась поэтапно в период в течение 3 лет. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся в плавательном бассейне УдГУ. Занимающиеся были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. На начало эксперимента уровень в группах был практически одинаковый.

Средством для проведения тренировок были выбраны «трубы» и «лопатки». «Трубы» – это средства тренировки, которые уменьшают сопротивление воды при ударе ногами, что заставляет пловца более интенсивно выполнять движения для того, чтобы передвигаться либо с той же скоростью, что и без них, либо приблизиться к ней. «Лопатки» - технические средства, способствующие увеличению сопротивления за счёт того, что площадь их поверхности больше площади ладони. Использовались два вида лопаток: большие и маленькие. Маленькие применялись для развития координационных способностей и техники, а большие – по большей части для развития силы и скоростно-силовых качеств.

Эксперимент был организован в три этапа:

1. Общеподготовительный. На данном этапе участникам предлагалась нагрузка «втягивающего» характера с небольшим объемом и малой интенсивностью.

2. Специально-подготовительный. На данном этапе был увеличен объем. Из средств добавились «лопатки» (большие, маленькие), «трубы».

3. Восстановительный. Все используемые на предыдущих этапах средства плавания были исключены, а нагрузку постепенно снизили.

Контрольная группа занималась по общепринятой тренировочной программе, согласно плану учебно-тренировочных занятий в вузе.

В экспериментальной группе применялись задания, направленные на развитие координации и силы посредством применения «труб». При снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой. Происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается субъективное чувство воды, что приводит к более рациональному и эффективному преодолению дистанции, как при помощи ног, так и в полной координации.

Регистрация результатов проводилась до начала эксперимента и по завершению каждого из его этапов. Старт выполнялся из воды, количество гребков рассчитывалось за 50 метров дистанции, время не учитывалось. Когда испытуемый находился под водой, выполнение гребковых движений не разрешалось. Испытуемый должен был стремиться совершить наименьшее количество циклов за 50 метров (2 отрезка по 25 м).

Результаты и их обсуждение. Рассматривая результаты экспериментальной группы в плавании при помощи ног, мы видим, прирост показателей, это обусловлено введением нетрадиционного технического средства – «трубы». После восстановительного этапа мы видим прирост результатов относительно исходного уровня (табл).

Таблица 1 – Результаты плавания при помощи рук, ног и в полной координации в количестве циклов

Вид	группа	Кол-во циклов в начале эксперимента	Кол-во циклов в конце эксперимента	Прирост в процентах (%)
руки	экспериментальная	18	11	38,9
	контрольная	18	15	16,7
ноги	экспериментальная	18	15	16,7
	контрольная	20	19	5
п/ коорд	экспериментальная	15	10	33,3
	контрольная	9	8	11,1

Больших приростов в плавании при помощи рук мы не наблюдаем. Это связано с тем, что и контрольная и экспериментальная группы использовали традиционное техническое средство – «лопатки».

Рассматривая показатели плавания в полной координации, мы наблюдаем следующую картину: по завершении эксперимента мы наблюдаем большой прирост результатов в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе видим, что, улучшая работу ног при плавании баттерфляем, мы влияем не только на скоростно-силовую подготовленность, но и на координационные способности при плавании в полной координации.

Студенты экспериментальной группы субъективно почувствовали, что значительно увеличилась скорость, мощность гребка, ощущалась легкость при плавании баттерфляем. «Трубы» позволяют пловцу не только лучше чувствовать воду, но и напрямую влияют на технику, что обусловлено снижением количества гребковых движений при плавании в полной координации. Это также указывает на

увеличения мощности и скорости гребка, а мощный и сильный гребок в плавании баттерфляем – это основа успеха.

Заключение. Исходя из исследования, можно сделать следующие выводы: наблюдается положительная динамика показателей. В экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 16,7 %, при помощи рук на 38,9 % и в полной координации на 33,3 % ($P < 0,05$). В контрольной скорости при помощи ног увеличилась на 5 %, при помощи рук на 16,7 %, в полной координации на 11,1 %. Данное исследование наглядно показывает, что использование таких технических средств, снижающих сопротивление, в частности «труб», повышает скоростные качества и позволяет более эффективно и экономично преодолевать дистанцию.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова. М.: «Академия», 2014. 320 с.
2. Макаренко Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. М.: 1988. 94 с.

УДК 796.085

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ

Горбцов Р. В.

магистрант

Быстрова О. Л.

кандидат педагогических наук, доцент

Березина Л. А.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по обоснованию экспериментальной методики, направленной на обучение защитным взаимодействиям (блокирование) юных волейболисток 13–14 лет. На первом этапе разработки методики были определены задачи обучения защитным взаимодействиям и время, отводимое в тренировочном процессе на технику выполнения в облегченных условиях с решением тактических задач. На втором этапе была апробирована методика и проведены контрольные тесты, которые подкреплялись итоговыми результатами.

Ключевые слова. Блок в волейболе, технико-тактическая подготовка, юные волейболистки 13–14 лет.

Актуальность. В системе школьного спорта волейбол занимает одну из ведущих позиций, что обусловлено доступностью, азартностью

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Атаев И., 211
Авдонина Л. Г., 4, 199
Агапова С. А., 10
Алтынцева А. Г., 289
Анисимов М. С., 13
Арисметов Е. И., 299
Байрыев Б., 263
Бегидова Т. П., 61, 183, 225
Белова Е. Л., 4, 199
Березина Л. А., 34, 146
Бильданова Ф. Ю., 289
Болотин А. Э., 131, 136, 141
Бубненко О. М., 16
Быстрова О. Л., 34, 164
Валкина Н. В., 154
Валкина О. Н., 176
Верниковский Ф. И., 23
Воротник А. Н., 291
Выходцев В. А., 27
Галныкин С. А., 194
Гибадуллин И. Г., 31
Горбунов Е. О., 31
Горобцов Р. В., 34
Григорьева Н. М., 39
Дауров А. М., 27
Дементьева Е. Н., 146
Драндров Г. Л., 44
Дыбов В. Е., 48
Ендиярова А. Р., 75
Енченко И. В., 54
Жукова Д. Н., 295
Ивашко Н. В., 295
Захарова А. В., 23
Звягина Е. В., 58
Зейнетдинов А. С., 44
Земба Е. А., 320
Знайдюк А. А., 70
Золотарёва А. С., 61
Ильючик Я. А., 65
Казакова А. В., 118
Кайгородцева О. В., 70, 260
Какалыев Г., 263
Калюх Е. Д., 84
Касаткина Н. А., 75, 256
Катенков А. Н., 79
Клепцова Т. Н., 84, 312
Ключников С. Ф., 194
Ключникова С. Н., 10
Коник А. А., 48
Костюнина Л. И., 13, 229, 268
Котов Ю. Н., 89
Котуков Н. А., 93
Кочурова Л. А., 168
Красильников А. Н., 299
Кузнецов А. С., 57, 102, 115
Кузнецова З. М., 237, 252
Кулешова М. В., 39
Курбанова А. Р., 324
Курбанова Дж., 211
Лапицкая Л. А., 104
Ленкова Е. В., 110
Лепилина Т. В., 304
Литманович А. В., 260
Лыткина Л. В., 173
Мажарук А. С., 115
Малофеев А. Ю., 194, 268
Маммедов Ш., 263
Мартиросова Т. А., 118
Матасова А. К., 308
Машанов В. С., 31
Машанов С. И., 31
Мелкозерова С. М., 312
Мещеряков А. В., 110
Миронова Т. А., 48
Мовчанова М. Д., 54
Можуло В. Е., 122
Музафаров К. А., 308, 316
Мурадов Д., 211
Мустафина Р. И., 126
Мутаев А. М., 273
Мухаметшин Д. Ф., 277
Наговицын Р. С., 282
Назарова М. С., 131, 136, 141
Немытов Д. Н., 146, 151
Опалев Е. И., 282
Павицкая З. И., 316
Панова Е. О., 154, 222
Парфенова Л. А., 159, 206
Переверзева И. В., 131, 136, 141
Петров С. Е., 164, 168
Петухова А. А., 320
Писаренкова Е. П., 173
Постнов Ю. М., 13
Приказчиков В. А., 151
Прохорова К. В., 186
Рафаенков А. В., 176
Ревин А. С., 183
Родин А. В., 186, 191
Рожков Е. К., 191
Романов Е. Н., 194
Румянцева Н. В., 4, 199
Рыскалкина Л. В., 110
Сахедов Г., 211
Свистун Г. М., 217
Семенцов Д. В., 93
Сивцев Н. Н., 97, 102
Симоненко В. И., 299
Смирнова Д. В., 324
Снигирев А. С., 122
Станевич А. В., 222
Степанова Я. В., 225
Суров Н. Н., 229
Тарасова Н. С., 79
Тимошина И. Н., 176
Тимощенко Е. А., 164
Титкин С. В., 237
Тихонова Л. Р., 241, 244
Томилин Е. К., 327
Томилин К. Г., 327
Трифанов С. А., 249
Трусей И. В., 249
Тукмачев В. Ю., 252
Тухфатуллова Э. Р., 256
Углева К. А., 75
Усачева Е. В., 154
Хайруллин И. Т., 324
Хакимов Р. Р., 308
Хусаинов А. К., 260
Чарыев Я., 263
Чеканов А. Д., 268
Черкашин А. А., 291
Чернышева А. В., 131, 136, 141
Шамгуллин А. З., 44
Шангараев А. И., 273
Швецова Т. В., 277
Шириев Р. Р., 289
Шубникова Е. В., 282
Фролова Е. В., 159

Содержание

РАЗДЕЛ 1 – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	4
Авдони́на Л. Г., Бело́ва Е. Л., Ру́мянцева Н. В. ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	4
Агапова С. А., Ключникова С. Н. ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ.....	10
Анисимов М. С., Постнов Ю. М., Костюнина Л. И. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО РЕГБИ-7 В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	13
Бубненко́ва О. М. СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ И СОМАТОСКОПИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОСАНКИ ТЕЛА ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА.....	16
Вернико́вский Ф. И., Захарова А. В. ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	23
Выходцев В. А., Дауров А. М. АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	27
Горбунов Е. О., Машанов В. С., Машанов С. И., Гибадуллин И. Г. ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИЛЕ БАТТЕРФЛЯЙ.....	31
Горо́бцов Р. В., Быстро́ва О. Л., Бере́зина Л. А. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ.....	34
Григорье́ва Н. М., Кулеше́ва М. В. ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ПО ВОПРОСУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ.....	39
Драндро́в Г. Л., Зейне́тдинов А. С., Шамгу́ллин А. З. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	44
Дыбо́в В. Е., Коник А. А., Миро́нова Т. А. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	48
Енче́нко И. В., Мовча́нова М. Д. ВЛИЯНИЕ ВЫВОРАЧИВАНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ.....	54
Звя́гина Е. В. ТЕСТИРОВАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕСТИБУЛЯТОРНЫМИ МЕТОДАМИ (ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА).....	58
Золота́рёва А. С., Беги́дова Т. П. ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТАНЕЦ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ОБЩЕСТВЕ.....	61
Илью́чик Я. А. СПОРТОГРАММА ШАХМАТИСТА.....	65
Кайгоро́дцева О. В., Зна́йдюк А. А. СОПРЯЖЕННАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	70
Каса́ткина Н. А., Ендя́рова А. Р., Угле́ва К. А., Богда́това С. В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СЛОЖНОСТИ ПОДГРУППЫ «ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА» В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ».....	75
Кате́нков А. Н., Тарасо́ва Н. С. ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У ДЕВУШЕК 14–15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	79

Клепцова Т. Н., Калюх Е. Д. ОСНОВЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	84
Котов Ю. Н. ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕМИМЕТРОВЫХ ГАНДБОЛЬНЫХ БРОСКОВ	89
Котуков Н. А., Семенцов Д. В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	93
Кузнецов А. С., Сивцев Н. Н. ЯКУТСКАЯ БОРЬБА «ХАПСАГАЙ» КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА	97
Сивцев Н. Н., Кузнецов А. С. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРИЕМОВ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»	102
Лапицкая Л. А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛАРУСИ	104
Ленкова Е. В., Рыскалкина Л. В., Мещеряков А. В. КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	110
Мажарук А. С., Кузнецов А. С. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	115
Мартиросова Т. А., Казакова А. В. ДОСТИЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ	118
Можуло В. Е., Снигирев А. С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	122
Мустафина Р. И. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ	126
Назарова М. С., Болотин А. Э., Переверзева И. В., Чернышева А. В. СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ	131
Назарова М. С., Болотин А. Э., Переверзева И. В., Чернышева А. В. СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ	136
Назарова М. С., Болотин А. Э., Переверзева И. В., Чернышева А. В. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ	141
Немытов Д. Н., Березина Л. А., Дементьева Е. Н. РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОРСКИХ МНОГОБОРЦЕВ	146
Немытов Д. Н., Приказчиков В. А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	151
Панова Е. О., Валкина Н. В., Усачева Е. В. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ФУТБОЛИСТОВ 10–11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ	154
Парфенова Л. А., Фролова Е. В. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА ПРОФИЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	159

Петров С. Е., Быстрова О. Л., Тимошенко Е. А. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ БОРЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .164	164
Петров С. Е., Кочурова Л. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 168	168
Писаренкова Е. П., Лыткина Л. В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ 173	173
Рафаенков А. В., Тимошина И. Н., Валкина О. Н. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ 176	176
Ревин А. С., Бегидова Т. П. ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 183	183
Родин А. В., Прохорова К. В. КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ 186	186
Рожков Е. К., Родин А. В. КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ 191	191
Романов Е. Н., Малофеев А. Ю., Ключников С. Ф., Галныкин С. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 194	194
Румянцева Н. В., Белова Е. Л., Авдоница Л. Г. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ 199	199
Салмова А. И., Парфенова Л. А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 206	206
Сахедов Г., Мурадов Д., Курбанова Дж., Атаев И. ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КУВЫРКА НАЗАД 211	211
Свистун Г. М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ, СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ 217	217
Станевич А. В., Панова Е. О. ОСОБЕННОСТИ ОПЕРАТИВНОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ САМБИСТОВ 222	222
Степанова Я. В., Бегидова Т. П. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 225	225
Титкин С. В., Кузнецова З. М. ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ, ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТХЭКВОНДИСТОВ 237	237
Тихонова Л. Р. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 241	241
Тихонова Л. Р. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 244	244
Трифанов С. А., Трусей И. В. ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА У ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ 249	249

Тукмачев В. Ю., Кузнецова З. М. РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	252
Тухфатуллова Э. Р., Касаткина Н. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	256
Хусаинов А. К., Литманович А. В., Кайгородцева О. В. ИЗУЧЕНИЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО ИТФ	260
Чарыев Я., Байрыев Б., Какалыев Г., Маммедов Ш. ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРОХОДА В КОРПУС С ПОДБИВОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	263
Чеканов А. Д., Малофеев А. Ю., Костюнина Л. И. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ	268
Шангараев А. И., Мутаев А. М. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 8–10 ЛЕТ	273
Швецова Т. В., Мухаметшин Д. Ф. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ	277
Шубникова Е. В., Наговицын Р. С., Опалев Е. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ШАЙБОЙ У ЮНЫХ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ	282
РАЗДЕЛ 2 – ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ	289
Алтынцева А. Г., Бильданова Ф. Ю., Шириев Р. Р. ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ ДРАКОН КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ	289
Воротник А. Н., Черкашин А. А. РАФТИНГ КАК ОДИН ИЗ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТУРИЗМА В РОССИИ	291
Жукова Д. Н., Ивашко Н. В. РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	295
Красильников А. Н., Симоненко В. И., Арисметов Е. И. РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	299
Лепилина Т. В. ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА	304
Матасова А. К., Хакимов Р. Р., Музафаров К. А. К ВОПРОСУ ОБ ОТДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВЕЛОТУРИЗМА	308
Мелкозерова С. М., Клепцова Т. Н. СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	312
Петухова А. А., Земба Е. А. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ	320
Смирнова Д. В., Курбанова А. Р., Хайруллин И. Т. ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	324
Томилин Е. К., Томилин К. Г. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, СПОРТА И ТУРИЗМА	327