



Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры

Сборник материалов
VI Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
Казань, 21 февраля 2025 года

Том I. Секции 1-2



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
БАЗОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВ-УЧАСТНИКОВ
СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ
В ОБЛАСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Материалы VI Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 21 февраля 2025 года

УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

П 78

П 78 Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 21 февраля 2025 года.

В 2 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025. – Том 1. – 504 с.

В сборнике представлены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 21 февраля 2025 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Редакционная коллегия:

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Поволжского ГУФКСиТ.

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Л.Е. Касмакова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Т.И. Потехина, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ

УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

©Поволжский ГУФКСиТ, 2025

УДК 796.016

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА

Торхов А.С.

*Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Фонарев Д.В.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Шумихина И.И.

*Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты тестов, характеризующих физические качества студентов медицинского вуза в зависимости от исходного состояния регуляторных систем организма. Выявлен разный уровень физической подготовленности у студентов-медиков с учетом вегетативного тонуса. Анализ показателей variability сердечного ритма, учет исходного вегетативного тонуса и типов вегетативной регуляции позволит скорректировать физическую нагрузку на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, исходный вегетативный тонус, variability сердечного ритма, типы вегетативной регуляции.

Актуальность. Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы, представляет собой сложный многоуровневый психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов [3, 5, 9]. Данные последних лет свидетельствуют о том, что только 30% студентов практически здоровы, а 70% имеют отклонения в состоянии здоровья [1]. Успешное освоение учебных образовательных программ в вузах определяется состоянием физического здоровья студентов и включает в себя как физическое развитие, так и физическую подготовленность [8]. Необходимость формирования физической подготовленности студентов в условиях обучения в вузе является приоритетной задачей любого высшего учебного заведения [6]. Ведущая роль в осуществлении приспособительных реакций организма принадлежит вегетативной нервной системе. Она обеспечивает адаптацию организма к различным факторам внешней среды, в том числе и к физическим нагрузкам. [7]. По нашему мнению, важно обеспечить здоровье сберегающую физическую нагрузку для студентов в период их обучения в вузе, при этом необходимо учитывать их индивидуальные особенности физического развития, исходный вегетативный тонус и типы вегетативной регуляции.

Цель исследования: провести анализ показателей физической подготовленности студентов медицинского вуза в зависимости от их исходного

вегетативного тонуса и проанализировать функциональное состояние студентов с разными типами вегетативной регуляции.

Организация и методы исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование показателей физической подготовленности, ортостатическая проба с применением аппаратно-программного комплекса Варикард (модель 2.51 и 2.52), методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 164 студента первого курса Ижевской государственной медицинской академии (юноши $n=85$, девушки $n=79$). Для определения физической подготовленности в начале первого семестра проведены тесты: 1) тест «Бег 100 метров» (сек), проявляемое физическое качество – быстрота; 2) тест «Бег 3 километра» (мин) для юношей и «Бег 2 километра» (мин) для девушек, проявляемое физическое качество – выносливость; 3) тест «Прыжок в длину с места (толчком двух ног)» (см), проявляемое физическое качество – динамическая сила; 4) тест «На перекладине, сгибание-разгибание рук в висе» (кол-во раз) для юношей и «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» для девушек, проявляемое физическое качество – силовая выносливость; 5) тест «Подъем туловища из положения «лежа» в положение «сидя, руки за головой, ноги согнуты под углом 45 градусов» (кол-во раз), проявляемое физическое качество – скоростно-силовая выносливость. Проведено исследование вариабельности сердечного ритма (ВСР) на аппаратно-программном комплексе Варикард (модель 2.51 и 2.52). Тест ортостатическая проба позволил получить показатели для определения исходного вегетативного тонуса (ИВТ) и типов вегетативной регуляции (ВР). ИВТ определен по соотношению показателей LF/HF, во время бодрствования в спокойном состоянии должно быть в пределах 0,5-1,5 условных единиц. Этот диапазон соответствует нормотонии, если $LF/HF < 0,5$ условных единиц – это свидетельствует о ваготонии; $LF/HF > 1,5$ условных единиц – о симпатотонии [2]. Для классификации студентов по особенностям вегетативной регуляции использовали индивидуально-типологический подход Шлык Н.И. (2009) [10], таблица 1.

Таблица 1 – Классификация преобладающих типов вегетативной регуляции сердечного ритма по данным анализа показателей ВСР

Тип		SI, усл. ед.	VLF, мс ²
I	Умеренное преобладание центрального контура регуляции	>100	>240
II	Выраженное преобладание центрального контура регуляции	>100	<240
III	Умеренное преобладание автономного контура регуляции	от 30 до 100	>240
IV	Выраженное преобладание автономного контура регуляции	<30	>240

Математико-статистическая обработка полученных показателей была проведена при помощи стандартного пакета программ Microsoft Excel 2011 и IBM SPSS Statistics 27.0. У изучаемых показателей вычислялось среднее значение,

стандартное отклонение, а также достоверность различий по U-критерию Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе индивидуальных показателей регуляторных систем организма у студентов-медиков, нами выявлен разный уровень вегетативного обеспечения поддержания гомеостаза в организме у данных студентов. Распределение по группам, осуществлялось с учетом соотношения показателей LF, мс² к HF, мс² (показатель мощность спектра кардиоритма в области низких к высоким частотам). Студенты, с преобладанием вагусных влияний на ритм сердца составили группу ваготоников – 17 юношей (20%) и 23 девушки (29,11%), в группу норматоников, вошли 49 юношей (57,6%) и 43 девушки (54,43), а в группу симпатотоников, с преобладанием симпатической регуляцией вошли 19 юношей (22,4%) и 13 девушки (16,46%). При оценке исходного состояния регуляторных систем организма у студентов учитывались все показатели вегетативной регуляции, однако распределение по типам регуляции осуществлялось по показателям SI, усл. ед. и VLF, мс² (показатель индекс напряжения и очень низкочастотный диапазон спектра кардиоритма, положение лежа). Данные распределения в группы по ИВТ и типам ВР внутри групп ИВТ представлены на рисунке 1 для юношей и на рисунке 2 для девушек.



Рисунок 1 – Распределение типов ВР у юношей (n=85) внутри групп по ИВТ

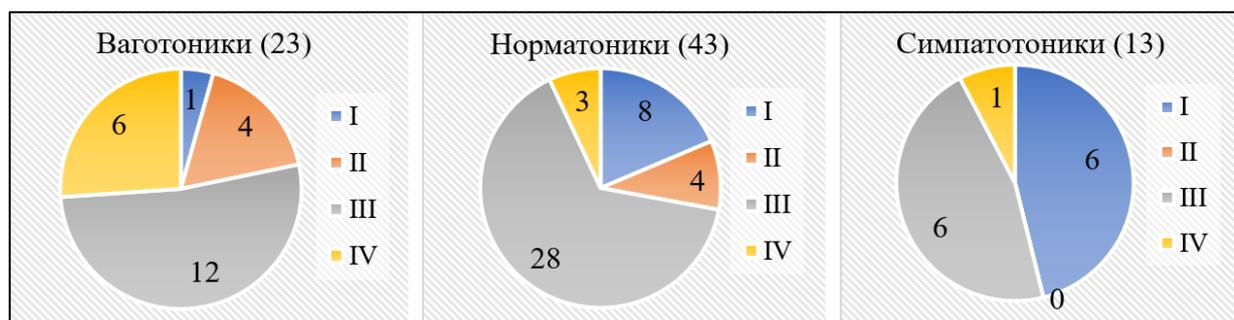


Рисунок 2 – Распределение типов ВР у девушек (n=97) внутри групп по ИВТ

Распределение внутри групп с ИВТ на типы ВР у студентов-юношей, ваготоники: I и II типа по 1 студенту (по 5,9%), III 9 (52,9%) и IV 6 студентов (35,3%); норматоники: I тип ВР 10 студентов (20,4%), II 4 (8,2%), III 25 (51%) и IV 10 студентов (20,4%); симпатотоники: I тип ВР 4 студента (21,1%), II 3 (15,8%), III 10 (52,6%) и IV 2 студента (10,5%).

Распределение внутри групп с ИВТ на типы ВР у студенток-девушек, ваготоники: I тип ВР 1 студентка (4,3%), II 4 (17,4%), III 12 (52,2%) и IV 6 студенток (26,1%); норматоники: I тип ВР 8 студенток (18,6%), II 4 (9,3%), III

28 (65,1%) и IV 3 студентки (7%); симпатотоники: I тип ВР 6 студентов (46,2%), II 0 (0%), III 6 (46,2%) и IV 1 студентка (7,7%).

Исходное состояние регуляторных систем студентов медицинской академии юношей и девушек в норме.

Ряд авторов в своем исследовании отмечают, что у студентов, относящихся к группе ваготоники лучше всего, развивается физическое качество выносливость. В свою очередь у студентов, отнесенных к группе симпатотоников, наилучшим образом развиваются физические качества быстрота и сила [4]. Для норматоников характерна положительная динамика при физической нагрузке любой направленности.

Результаты тестирования физической подготовленности студентов первого курса медицинской академии в зависимости от ИВТ представлены в таблице 2 у юношей и в таблице 3 у девушек.

Показатели тестов физической подготовленности рассмотрим в сравнении средних результатов у групп ваготоников и симпатотоников, т.к. их развитие обусловлено характерным проявлением в зависимости от ИВТ таких физических качеств как выносливость и скоростно-силовые качества, соответственно.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности студентов-юношей в зависимости от ИВТ ($\bar{x} \pm \sigma$)

Тесты	Исходный вегетативный тонус		
	<u>Ваготоники</u>	<u>Норматоники</u>	<u>Симпатотоники</u>
Бег 100 м, сек	14,85±1,27	14,91±1,26	14,24±0,47
Бег 3 км, мин/сек	16,67±4,00	16,92±4,09	17,08±4,76
Прыжок в длину с места, см	218,47±24,06	223,08±19,97	226,47±14,55
Подъём туловища из положения лёжа в положение сидя, кол-во раз	38,41±10,35	40,35±8,06	38,26±6,55
Сгибание-разгибание рук в висе, кол-во раз	5,65±4,58	5,96±4,56	5,58±4,69

Таблица 3 – Результаты тестирования физической подготовленности студенток-девушек в зависимости от ИВТ ($\bar{x} \pm \sigma$)

Тесты	Исходный вегетативный тонус		
	<u>Ваготоники</u>	<u>Норматоники</u>	<u>Симпатотоники</u>
Бег 100 м, сек	18,05±1,00	17,91±1,23	18,21±1,94
Бег 2 км, мин/сек	12,78±1,59	12,66±1,52	12,41±1,45
Прыжок в длину с места, см	161,78±17,54	167,88±14,76	161,85±22,53
Подъём туловища из положения лёжа в положение сидя, кол-во раз	32,3±9,27	34,91±6,85	33,00±7,92
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	4,83±6,93	2,81±4,51	3,38±5,47

И так, результаты юношей в тестах физической подготовленности, характеризующих быстроту («Бег 100 м») и силу («Прыжок в длину с места») лучше у симпатотоников, а результаты в тестах, характеризующих выносливость («Бег 3 км», «Подъем туловища из положения лежа в положение сидя» и «Сгибание-разгибание рук в вис») лучше у ваготоников. Результаты девушек не так выражены в зависимости от ИВТ. В тестах физической подготовленности, характеризующих быстроту («Бег 100 м») лучше развиты в группе ваготоников, а характеризующих силу («Прыжок в длину с места») в группе симпатотоников, а результаты в тестах, характеризующих выносливость, в одном из трех («Сгибание-разгибание рук в упоре лежа») лучше у ваготоников, два других («Бег 3 км» и «Подъем туловища из положения лежа в положение сидя») лучше у симпатотоников. Статистически значимых различий по U-критерию Манна-Уитни между сравниваемыми показателями не выявлено ($p > 0,05$).

Заключение. Исследование показало, что у студентов-ваготоников тенденция к более высоким результатам в тестах, характеризующих выносливость, у симпатотоников наблюдается преимущество в тестах на развитие скоростно-силовых качеств. Это согласуется с утверждением о том, что вегетативное обеспечение влияет на предрасположенность к развитию тех или иных физических качеств. Для поддержания нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой системы организм человека с центральным типом регуляции (I и II тип ВР) затрачивает больше усилий, чем у людей с автономным типом регуляции (III и IV тип ВР).

Принимая во внимание предрасположенность к развитию физических качеств в зависимости от ИВТ, а также показатели ВСР и типы ВР можно планировать физическую нагрузку для сбалансированного, здоровьесберегающего физического развития студентов.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин // Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 48-52.
2. Баевский, Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального состояния организма и ее развития в космической медицине // Успехи физиологических наук. – 2006. – Т. 37, №3. – С.42–57.
3. Врачебный контроль и лечебная физкультура в системе укрепления здоровья студентов / В.Е. Апарин [и др.] // Проблемы здоровья и сохранения школьников и студентов. Новые научные тенденции в медицине и фармации : тез. докл. науч.-практ. конф. / Воронежский гос. ун-т. – Воронеж, 2008. – С. 19-22.
4. Нежкина, Н.Н., Кулигин, О.В., Чистякова, Ю.В. Характеристика физического развития и физической подготовленности студентов 16-17 лет в зависимости от типа их исходного вегетативного тонуса // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – №. 5. – С. 25-30.
5. Севрюкова, Г.А. Характеристика функционального состояния и регуляторно-адаптивных возможностей организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе : дис. ... д-ра биол. наук : 03.03.01 / Севрюкова Г.А. – Майкоп, 2012. – 486 с.
6. Сидорова, Т.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.-метод. пособие. Ч. 2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими

упражнениями / Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова, С.В. Михайлова, С.Г. Съемова. – Арзамас : Арзамас. филиал ННГУ, 2017. – 79 с.

7. Спивак, Е.М., Нежкина, Н.Н. Синдром вегетативной дистонии у детей; Ярославская гос. мед. академия, Ивановская гос. мед. академия, Ин-т развития образования Ивановской обл. Ярославль: Александр Рутман, 2009. – 220 с.

8. Съемова, С.Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – №. 3. – С. 28-32.

9. Шумихина, И.И. Влияние адаптивных занятий по физической культуре на здоровье студентов с учетом нозологии / И.И. Шумихина, Р.Х. Митриченко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 71-73.

10. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – 2009.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	3
Абдрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С., Капустинская В.А., Зайберт А.А. ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ НА ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТСМЕНОВ И НЕСПОРТСМЕНОВ	4
Алрадван М. ТРАВМЫ У МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	8
Бойко Т.В., Дворкина Н.И. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ	12
Бутрехин Ю.А., Коновалов В.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ МОЩНОСТИ ПЕДАЛИРОВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	16
Вурганова А., Васильев А. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСЛЕ ВЕЛОЭРГОМЕТРИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	20
Захарченко О.А., Селиверстов Е.Д. ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КАК ИНСТРУМЕНТА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	25
Исаков Е.Ю., Конашков И.С. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПРИ СТАНДАРТНЫХ НАГРУЗКАХ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	30
Казакова А.В., Дулова О.В. АНАЛИЗ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	34
Мавлиев Ф.А., Коровина Д.К., Макаров В.А., Шамгуллина Г.Р. ПОЛЕВАЯ И ЛАБОРАТОРНАЯ ОЦЕНКА АНАЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК	37
Охлопкова В.А., Сафоненкова Е.В. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ВАРИАНТА БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА...	40

Пинчук Е.А. ПОКАЗАТЕЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ НАГРУЗКИ ГИРЕВИКОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК»	45
Селиверстова Н.Н., Волков В.В. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА.....	49
Терехов П.А. МЕЖСИСТЕМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕЙРОВЕГЕТАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ГЛИКОЛИТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	57
Тихонов В.Ф. ИССЛЕДОВАНИЕ БЕГА ЧЕЛОВЕКА МЕТОДОМ АКСЕЛЕРОМЕТРИИ.....	61
Томилин К.Г. РАБОТА АНАЛИЗАТОРОВ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	65
Торхов А.С., Фонарев Д.В., Шумихина И.И. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА	70
Чернышева А.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У КАРАТИСТОВ.....	76
Чжан Чжэньтин, Толокова М.П ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ В ТЕСТАХ, ОТРАЖАЮЩИХ МОЩНОСТЬ ОТТАЛКИВАНИЯ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОВЕРХНОСТЬЮ ОПОРЫ.....	80
Шхалахова Ж.Н., Митусова Е.Д. АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....	85
СЕКЦИЯ 2 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	89
Агапов В.Д., Дулова О.В. ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА.....	90
Айвазян М.К., Димитров И.Л. МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ИЛИ КАК НЕ ПРОИГРАТЬ САМОМУ СЕБЕ	95