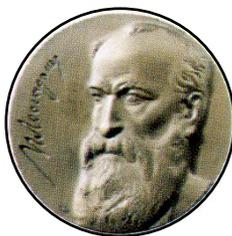


**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



Научно-теоретический журнал
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА
имени П.Ф. Лесгафта
№ 8 (222) – 2023 г.

Санкт-Петербург
2023

Научно-теоретический журнал

«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 8 (222) – 2023 год.

Журнал основан в 1944 году

Зарегистрировано в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМК РФ.
Рег. номер ПИ № ФС77-24491 от 22 мая 2006 г.

Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия Рег. номер ПИ № ФС77-60293 от 19 декабря 2014 г.

ISSN 1994-4683. Подписной индекс 36621.

Журнал зарегистрирован в БД Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

Учредитель: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». DOI: 10.34835

Scientific theory journal

"Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta", No. 8 (222) – 2023.

The journal was founded in 1944

ISSN_p 1994-4683, ISSN_e 2308-1961. A subscription index 36621.

It has been registered in DB Ulrich's Periodicals Directory (<http://www.ulrichsweb.com>).

The founder: **The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.** DOI: 10.34835

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.п.н., профессор ЧИСТЯКОВ В.А. (Санкт-Петербург, РФ)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.психол.н., профессор АШАНИНА Е.Н. (Россия)

д.п.н., профессор БАКУЛЕВ С.Е. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор БЕЛОВ В.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор БУТОРИН Г.Г. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРБУНОВ Г.Д. (Россия)

д.п.н., профессор ГОРЕЛОВ А.А. (Россия)

д.психол.н., профессор ГОРЕЛОВА Г.Г. (Россия)

д.м.н., профессор ДЕМЧЕНКО Е.А. (Россия)

член-корр. РАО, д.п.н., профессор ЕВСЕЕВ С.П. (Россия)

д.п.н., профессор ЗАКИРЬЯНОВ К.К. (Казахстан)

член-корр. РАН, д.м.н., профессор КОНРАДИ А.О. (Россия)

д.п.н., профессор КУЛЬНАЗАРОВ А.К. (Казахстан)

д.п.н., профессор МАКАРОВ Ю.М. (Россия)

д.п.н., профессор МОКБЕВ Г.И. (Россия)

д.психол.н., профессор НЕДБАЕВА С.В. (Россия)

д.п.н., профессор ПОНОМАРЕВ Г.Н. (Россия)

д.психол.н., д.м.н., профессор РЫБНИКОВ В.Ю. (Россия)

д.психол.н., профессор СЕРОВА Л.К. (Россия)

д.п.н., профессор ТЕРЕХИНА Р.Н. (Россия)

академик РАН, д.м.н., профессор Шляхто Е.В.

MD, PhD, Professor Van ZWIETEN K.J. (Belgium)

© Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023

Адрес редакции:

190121, ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

тел.: +7(921)893-05-36. email: chistiakov52@mail.ru

Электронная версия журнала: <http://lesgaft-notes.spb.ru>

Contact us: Lesgaft University, 190121, Dekabristov street, 35, St. Petersburg, Russian Federation, tel.: +7(921)893-05-36. <mailto:chistiakov52@mail.ru>

Electronic version of journal: <https://lesgaft-notes.spb.ru>

Номер подписан в печать 2023.05.31

Т.Л. Соколова // Самарский научный вестник. – 2019. – Т. 8, № 2 (27). – С. 334–341.

3. Олимпиада по биологии как средство оценки качества образовательного процесса в вузе / В.А. Королев, В.Н. Рыжаева, Л.А. Бабкина, О.В. Васильева // Самарский научный вестник. – 2019. – Т. 8, – № 4 (29). – С. 253–258.

4. Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 апреля 2014 г. № 267 // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70582232/> (дата обращения: 01.06.2023).

5. Dierks P.O. Profiling interest of students in science: Learning in school and beyond / P.O. Dierks, T.N. Höffler, I. Parchmann // *Research in Science & Technological Education*. – 2014. – Vol. 32, Is. 2. – P. 9–114.

REFERENCES

1. Dyatlova, K.D. and Sinitsyna, Yu.V. (2017), “Biological Olympiads of Nizhny Novgorod University as a Means of Professional Orientation and Professional Selection of Schoolchildren”, *Bulletin of Lobachevsky University of Nizhny Novgorod. Series: Social sciences*, No. 4 (48), pp. 175–181.

2. Efimova, N.V., Shilkova, T.V., and Sokolova, T.L. (2019), “Improving the content of preparing schoolchildren for the practical round of the regional stage of the All-Russian Biological Olympiad”, *Samara Scientific Bulletin*. Vol. 8., No 2 (27), pp. 334–341.

3. Korolev, V.A., Ryzaeva, V.N., Babkina, L.A. and Vasilyeva, O.V. (2019), “Biology Olympiad as a Means of Assessing the Quality of the Educational Process at the University”, *Samara Scientific Bulletin*, Vol. 8, No 4 (29), pp. 253–258.

4. Ministry of Education and Science of the Russian Federation (2014), “On approval of the Procedure for holding the All-Russian Olympiad for schoolchildren”, *Order No. 267 of April 4, 2014*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70582232/> (accessed 1 June 2023).

5. Dierks, P.O., Höffler, T.N. and Parchmann, I. (2014), “Profiling interest of students in science: Learning in school and beyond”, *Research in Science & Technological Education*, Vol. 32, No 2, pp. 9–114.

Контактная информация: e.bagnetova@gmail.com

Статья поступила в редакцию 23.08.2023

УДК 796.853.26

ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД МАКСИМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В КИОКУСИНКАЙ

Константин Владимирович Белый, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, главный аналитик, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность. В связи с общими тенденциями «омоложения» вида спорта киокусинкай вопрос точного определения возрастных границ зон наивысших результатов (периодов максимальной спортивной реализации) является очень актуальным. Для киокусинкай имеются такие данные, определенные статистическим методом для раздела «кумитэ». Для раздела «ката» подобных данных в киокусинкай нет.

Цель исследования. Определить периоды максимальной спортивной реализации для разделов «кумитэ» и «ката» киокусинкай альтернативным способом: по результативности ведущих спортсменов на протяжении их спортивной карьеры. Верифицировать ранее полученные результаты.

Методика и организация исследования. В исследовании анализировалась подтвержденная формальная спортивная реализация всех 48 Заслуженных мастеров спорта в киокусинкай, а именно возраста присвоения спортивных и почетных званий. За нижнюю границу периода реализации был выбран возраст присвоения спортивного звания «Мастер спорта», а за верхнюю – почетного звания «Заслуженный мастер спорта».

Результаты. В результате исследования период максимальной реализации по предложенной методике был оценен для женщин в разделе кумитэ как (20,7–27,4) лет, для мужчин в разделе кумитэ (22,0–29,3) лет, для раздела ката (20,5–29,0) лет.

Выводы. По совокупности полученных данных и ранее проведенных исследований можно предложить следующие усредненные и округленные возрастные интервалы для периодов максимальной спортивной реализации в кюкусинкай: кумитэ, мужчины: (22–29) лет; кумитэ, женщины: (21–28) лет; ката, мужчины и женщины: (20–29) лет.

Ключевые слова: кюкусинкай, каратэ, возраст спортсмена, зона наивысших результатов, спортивный результат, спортивная реализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p35-39

AGE PERIOD OF MAXIMUM SPORT REALIZATION IN KYOKUSHINKAI

Konstantin Vladimirovich Belyi, candidate of pedagogical science, honored coach of Russia, chief analyst, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Introduction. According the general trends of "rejuvenation" of the Kyokushinkai, the question of accurately determining the age boundaries of the zones of the highest results (periods of maximum sports realization) is very actual. For kyokushinkai, there are such data determined by the statistical method for the "kumite" section and there is no such data for the "kata" section.

The purpose of the study. The purpose was to determine the periods of maximum sports realization for the sections "kumite" and "kata" of kyokushinkai in an alternative way: by the performance of the leading athletes throughout their sports career. Verify previously obtained results.

The methodology and organization of the study. The study analyzed the confirmed formal realization of all 48 Honored Masters of Sports in kyokushinkai, namely the age of awarding sports and honorary titles. For the lower limit of the realization period, the age of conferring the sports title "Master of Sports" was chosen, and for the upper – "Honored Master of Sports".

Results. As a result of the study according to the proposed methodology, the period of maximum realization was estimated for women in the kumite section as (20,7–27,4) years, for men in the kumite section (22,0–29,3) years, for the kata section (20,5–29,0) years old.

Conclusions. Based on the totality of the data obtained and previous studies, we can suggest the following rounded intervals for periods of maximum sports realization in Kyokushin: kumite, men: (22–28) years; kumite, women: (21–28) years; kata, men and women: (20–29) years.

Keywords: kyokushin, karate, age of athlete, zone of the highest results, sports result, sports realization.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в научной среде имеются различные взгляды на тенденции «омоложения» видов спорта. По мнению В. Киселева, несмотря на то что «среди ныне действующих ведущих боксеров страны достаточно высок процент начавших заниматься в 7-8 лет и даже раньше», это «не отразилось негативно на их спортивном совершенствовании» [6, С. 121]. В. Платонов придерживается прямо противоположного мнения, считая, что «применение в тренировке юных спортсменов очень напряженных, мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к этим средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма» [8, С. 37–38]. В. Якимович для ряда видов спорта показал, что опыт и требующее значительного времени овладение более совершенной техникой и тактикой, является существенным фактором, не уступающим по значимости физической подготовке [9]. Последнее утверждение применимо к кюкусинкай, в котором для победы на соревнованиях высшего уровня необходимо и достижение высокого уровня физической подготовленности, и овладение совершенными технико-тактическими навыками.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для многих видов спорта эмпирически определены возрастные границы зон наивысших результатов (периодов максимальной спортивной реализации) (напр., [1, 4, 5, 10]). В. Платонов также приводит данные по таким зонам, в том числе для единоборств.

Так, для бокса это интервал 21–26 лет (мужчины), для борьбы 21–27 (мужчины) и 20–26 (женщины), для тяжелой атлетики 22–26 (мужчины) и 21–25 (женщины) [7; 8, С.41].

В киокусинкай автором настоящей работы был проведен ряд исследований, посвященных определению возрастных зон наивысших результатов [2, 3]. В этих работах на основании статистического анализа возрастных характеристик участников и призеров чемпионатов мира были определены следующие возрастные периоды максимальной результативности: на весовых чемпионатах мира (22,5–27,9) лет у мужчин и (22,1–28,7) лет у женщин, а на абсолютных чемпионатах (24,0–31,8) лет у мужчин и (20,8–27,8) лет у женщин. Данные результаты являются важными, однако оценка периодов в этих исследованиях проводилась статистически по результатам различных спортсменов на различных чемпионатах. Но высокий результат на одном конкретном соревновании может являться следствием сочетания целого ряда различных, в том числе, не контролируемых факторов. Поэтому, был разработан альтернативный («прямой») метод определения возрастных периодов максимальной реализации для киокусинкай – по формально подтвержденным спортивным достижениям ведущих спортсменов киокусинкай на протяжении их спортивной карьеры. При этом планировалось сопоставление с ранее полученными результатами с целью верификации.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании анализировались данные всех (на 01.01.2023) 48 Заслуженных мастеров спорта (ЗМС) по киокусинкай. Показателем реализации являлись присвоенные спортивные и почетные спортивные звания (МС, МСМК и ЗМС). Идея основывалась на том, что с 05.09.2006 года приказом Росспорта № 634 была введена система присвоения ЗМС, концептуально действующая до настоящего времени: по совокупности набранных баллов за показанные результаты высшего уровня. Причем, для неолимпийских видов для набора необходимого количества баллов требуются высокие результаты на значительном количестве таких соревнований. Т. о., присвоение звания ЗМС в неолимпийских видах (в т. ч. киокусинкай) в настоящее время означает результативность высшего уровня на протяжении достаточно долгого периода времени, а возраст достижения звания ЗМС может приниматься как верхняя граница зоны реализации (большая часть спортсменов завершает карьеру после присвоения звания ЗМС). Нижней границей зоны реализации был выбран возраст присвоения спортивного звания МС, так как наличие звания МС является обязательным условием для зачисления на этап высшего спортивного мастерства согласно действующему Федеральному стандарту спортивной подготовки по киокусинкай от 13.12.2022.

Анализировались следующие параметры: дата рождения, год начала занятий (по опросу спортсменов), даты приказов о присвоении званий МС, МСМК и ЗМС. По этим данным определялись средние возраста присвоения званий и интервалы между ними. Присвоения анализировались отдельно для раздела «ката» (формальные технические комплексы) – 6 спортсменов (мужчины и женщины совместно), и для раздела «кумитэ» (поединок) – раздельно для мужчин (27 спортсменов) и женщин (14 спортсменок). Один спортсмен был исключен из исследования, так как ему звание ЗМС было присвоено особым порядком.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Средний возраст спортивной реализации ведущих спортсменов приведен в таблице (со стандартной ошибкой среднего m , стандартным отклонением σ и коэффициентом вариации V).

В соответствии с предложенной методикой период максимальной реализации может быть оценен для женщин в разделе кумитэ как (20,7–27,4) лет, для мужчин в разделе кумитэ (22,0–29,3) лет, для раздела ката (20,5–29,0) лет. Возраст достижения МСМК сам по себе не является особо информативным, так как это результат разового достижения спортсмена.

Но, как хорошо видно, он хорошо укладывается в тренд и подтверждает гипотезу исследования, а именно стабильность результатов спортсменов высшего уровня на протяжении большого промежутка времени.

Таблица – Средний возраст спортивной реализации

Раздел	Параметр	Начало занятий	МС	МСМК	ЗМС
Кумитэ (женщины), n=14	М, лет	11.6	20.7	23.0	27.4
	m, лет	0.58	0.61	0.69	0.71
	σ, лет	2.2	2.3	2.6	2.7
	V, %	18.8	11.1	11.3	9.7
Кумитэ (мужчины), n=27	М, лет	10.3	22.0	24.7	29.3
	m, лет	0.87	0.89	0.85	0.89
	σ, лет	4.5	4.6	4.4	4.6
	V, %	44.0	21.0	17.9	15.7
Ката (мужчин и женщин), n=6	М, лет	12.0	20.5	26.5	29.0
	m, лет	1.65	0.83	1.99	2.32
	σ, лет	4.0	2.0	4.9	5.7
	V, %	33.7	9.9	18.4	19.7

Следует отметить дополнительно полученный результат: при высоком или очень высоком разбросе возраста начала занятий (что видно по коэффициенту вариации V) возраст достижений результатов значительно более однороден, что также подтверждает правомерность оценки периода максимальной реализации по предложенной методике.

Полученные результаты для кумитэ очень близки к оценке периодов максимальной реализации по статистической модели в работах [2; 3] и верифицируют исследования. Интересно, что для мужчин результаты немного ближе к результатам весовых чемпионатов мира: (22,0–29,3) и (22,5–27,9) лет соответственно, а у женщин – поразительно близки к результатам абсолютных чемпионатов мира: (20,7–27,4) и (20,8–27,8) лет соответственно. Для раздела ката результаты получены впервые. Возрастной интервал для ката шире, чем для кумитэ, что, вероятно, является следствием меньшим значением в ката физподготовки.

ВЫВОДЫ

По совокупности полученных данных и результатов ранее проведенных исследований можно предложить следующие усредненные и округленные возрастные интервалы для периодов максимальной спортивной реализации в киокусинкай: кумитэ, мужчины: (22–29) лет; кумитэ, женщины: (21–28) лет; ката, мужчины и женщины: (20–29) лет.

Эти интервалы шире по сравнению с данными В. Платонова для других единоборств. При этом, для кумитэ границы смещены вверх: нижняя граница в среднем на 1 год, верхняя граница в среднем на 2 года, что говорит о том, что киокусинкай в области высших достижений еще не подвергся общим тенденциям «омоложения».

ЛИТЕРАТУРА

1. Баталов А.Г. Соревновательная результативность в лыжном марафоне на 50 км на олимпийских играх и чемпионатах мира за весь период их проведения (с 1924 по 2019 гг.) / А.Г. Баталов, В.Г. Сенатская, А.В. Шукин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (15). – С. 8–16.
2. Белый К.В. Половозрастные характеристики участников и призеров чемпионатов мира по киокусинкай / К.В. Белый // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 58–63.
3. Белый К.В. Возрастные характеристики участников абсолютных чемпионатов по киокусинкай / К.В. Белый // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 4–8.
4. Зиновьев Н.А. Влияние половозрастных характеристик на результативность в горнолыжном спорте / Н.А. Зиновьев [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С.82–85.
5. Ивочкин В.В. Возраст легкоатлетов – финалистов, чемпионов и призеров олимпийских игр 1956–2008 гг. / В.В. Ивочкин // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С. 21–24.

6. Киселев В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – 2-е изд., перераб. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 – 196 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Платонов В.Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И.В. Большакова // Наука в олимпийском спорте – 2013. – № 2. – С. 37–42.
9. Якимович В.С. Возраст спортсменов и олимпийский спорт: миф и реальность / В.С. Якимович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 3011–3015. — URL: <http://e-koncept.ru/2014/54866.htm> (дата обращения: 01.08.2023).
10. Taskiran C. Comparison of the physical and the physiological capacities of elite Turkish wrestlers and the wrestlers of the U.S. national wrestling team / C. Taskiran // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – Vol. 4, Issue 2. – P. 11–14.

REFERENCES

1. Batalov, A.G., Senatskaja, A.V., and Shchukin, A.V. (2020), “Competitive effectiveness in 50 km skiing marathon at winter Olympic Games and World Championships during the whole period of their organization (since 1924 till 2019)”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 2 (15), pp. 8–16.
2. Bely, K.V (2021), “Age and sex characteristics of participants and prize-winners of world championships in Kyokushinkai”, *Science and sport: current trends*, Vol. 9, No. 3, pp. 58–63.
3. Bely, K.V (2022), “Age characteristics of participants of the absolute championships in kyokushinkai”, *Sports Science Bulletin*, No. 1, pp.4–8.
4. Zinovev, N.A. et al. (2018), “Influence of age and sex characteristics on performance in alpine skiing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), pp. 82–85.
5. Ivochkin, V.V. (2011), “Age of athletes - finalists, champions and prize-winners of the Olympic Games (1956–2008)”, *Sports Science Bulletin*, No. 2, pp. 21–24.
6. Kiselev, V.A and Cheremisinov, V.N. (2019), *Boxer Special Training*, 2nd ed., TVT Division, Moscow.
7. Platonov, V.N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Soviet Sport, Moscow.
8. Platonov, V.N. and Bolshakova, I.V. (2013), “Forcing the long-term training of athletes and the Youth Olympic Games”, *Science in Olympic sports*, No. 1, pp. 22–29.
9. Yakimovich, V.S. (2014), “Age of athletes and Olympic sport: myth and reality”, *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, No. 20, pp. 3011–3015.
10. Taskiran, C. (2014), “Comparison of the physical and the physiological capacities of elite Turkish wrestlers and wrestlers of the US national wrestling team”, *International Journal of Wrestling Science*, No. 2 (4), pp. 11–14.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.08.2023

УДК 796.01

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ В КРОССФИТЕ

Валентина Прокопьевна Бессонова, кандидат педагогических наук, доцент, Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск; **Иван Иванович Друзьянов**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; **Эдуард Павлович Федоров**, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Аннотация

В статье анализируется практическое применение народных видов упражнений в тренировочном процессе секции кроссфит для студентов аграрных вузов. С целью повышения

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	3
Абдуллаев А.И., Ефимова Т.П., Спатаева М.Х., Салугин Ф.В., Салугин К.В. <i>Исследование специальной физической подготовленности рукопашников.....</i>	3
Андрянова Р.И., Лутиков Д.В., Чичерин В.П., Сиверкина Т.Е. <i>Результаты тестирования амплитуды движений тела баскетболистов молодежной сборной по баскетболу 2005 года с применением ТЕЗ технологии. Проблема дисбаланса.....</i>	8
Антипина Ю.В. <i>Исследование пострурального баланса студенток под влиянием комплекса специальных упражнений.....</i>	11
Арансон М.В., Овчаренко Л.Н. <i>Особенности тренировочного процесса в керлинге по данным зарубежной научной литературы.....</i>	15
Архипова Ю.А., Веселкина Т.Е., Радовицкая Е.В., Онучин Л.А. <i>Некоторые провоцирующие факторы возникновения спортивных травм в художественной гимнастике.....</i>	21
Аршинник С.П., Дудка Г.Н., Малащенко К.В. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения.....</i>	26
Багнетова Е.А., Моисеева Е.А., Мальцев В.П. <i>Анализ результатов олимпиады по биологии в ХМАО-Югре.....</i>	31
Белый К.В. <i>Возрастной период максимальной спортивной реализации в киокусинкай.....</i>	35
Бессонова В.П., Друзьянов И.И., Федоров Э.П. <i>Применение народных видов упражнений в кроссфите.....</i>	39
Близневский А.А., Патаркацишвили Н.Ю., Соболев С.В., Акулов В.Ю., Самойлова Г.М. <i>Обоснование в необходимости развития силовых способностей у студентов юристов за период обучения в вузе.....</i>	43
Боброва Г.В. <i>Оценка эффективности применения сложно-координационных упражнений в формировании техники плавания кроль на груди.....</i>	49
Бученков К.В., Федюк Н.С., Стовбур Н.С., Саенко Д.В., Саплина А.Е., Сорока А.В. <i>Роль энергообеспечения мышечной деятельности в подготовке пловцов.....</i>	52
Бычков В.М., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н., Третьяков А.А. <i>К проблеме организации самостоятельных физических тренировок у курсантов.....</i>	57
Бянкина Л.В., Бянкин В.В. <i>Анализ уровня максимального потребления кислорода обучающихся юношеского возраста в зависимости от объема двигательной активности.....</i>	61
Веретенников И.С., Ильичева О.В. <i>Взаимосвязь параметров соревновательной деятельности и сенсомоторной координации у спортсменов-курсантов 18-20 лет, специализирующихся в армейском рукопашном бое.....</i>	64
Веретенников И.С., Ильичева О.В., Молодцов А.Д. <i>Срочный и отставленный эффекты воздействия «локальной сенсорной депривации» в условиях сенсомоторной тренировки на показатели сенсомоторной координации у спортсменов 18–20 лет, специализирующихся в армейском рукопашном бое.....</i>	70
Винтовкин Н.В. <i>Физическая подготовка курсантов военных вузов на основе кроссфит-тренировки.....</i>	77
Ворошин И.Н. <i>История летних Паралимпийских игр 1960–1984 годов.....</i>	81
Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. <i>Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне.....</i>	87
Галаютдинов М.И., Фаткуллов И.Р., Ситдинов А.М., Карпович А.А. <i>Анализ высокого прессинга в современном футболе.....</i>	92
Гладенкова В.П., Жмыхова А.Ю., Шишкина Ю.П., Лобанова Ю.О., Павлова С.Ю. <i>Особенности системы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.....</i>	95
Глубокая М.В., Глубокий В.А., Юсупова О.А. <i>Содержание кондиционной тренировки мужчин зрелого возраста, увлекающихся подводной охотой.....</i>	99
Горбачева В.В., Гросс И.Л. <i>Роль профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих в процессе выполнения служебных обязанностей в особых условиях.....</i>	104
Горячева Н.Л., Федотова И.В., Бабашева Г.Г., Смирнова А.А. <i>Технология вестибулярной гимнастики для детей с интеллектуальными нарушениями.....</i>	108
Гринченко В.С., Гуляй В.Г. <i>Физическая подготовка в киберспорте: значимость и влияние на игровую производительность.....</i>	113
Гутовский Р.В., Болотин А.Э. <i>Модель скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет с применением упражнений в парах с дополнительным отягощением.....</i>	116

<i>Данилова А.М., Воронин А.Д., Савельева О.В. Повышение квалификации преподавателей физической культуры как средство достижения успешности школьников</i>	121
<i>Диких Э.Р., Багаутдинова Н.В. К вопросу развития цифровой среды современного вуза</i>	125
<i>Доронцев А.В., Порубайко Л.Н., Ермолина Н.В., Морозова О.В. Педагогическая оценка применения командных видов спорта на занятиях физической культурой в различных медицинских группах студентов</i>	129
<i>Халамлив М.И., Узденова Ф.М., Петьков В.А. Модель этнокультурной подготовки бакалавров туризма</i>	134
<i>Еременко В.Н., Медведева А.С., Агеева К.С. Спортивные травмы у студентов, причины их возникновения и профилактика</i>	138
<i>Живодёров А.В., Евдокимов И.М., Живодёров В.А. Развитие кистевого хвата в гиревом спорте по средствам армрестлинга</i>	141
<i>Звягин К.А., Козлова И.Г., Махмутова Л.Г. Подготовка студентов к реализации смешанного обучения в вариативных моделях начального общего образования</i>	144
<i>Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация для слепых</i>	148
<i>Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак К.А. Особенности силовой подготовки в хоккее-следж</i>	151
<i>Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни и занятия физической культурой – залог успешности будущего специалиста</i>	156
<i>Кладкин Н.Н. Роль военного воспитания в формировании патриотизма у студентов вузов (на примере СВФУ)</i>	160
<i>Ковалёв А.А., Силко А.А., Тухто С.В., Ларин А.Н., Баловин Е.А. Особенность методики развития физических качеств посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов</i>	166
<i>Краснобаев И.В., Кастальский О.О., Быков Е.В., Березин И.В. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса детей на основе особенностей вегетативной регуляции</i>	169
<i>Крючков А.С., Ростовцев В.Л., Мякинченко П.Е., Мякинченко Е.Б., Фендель Т.В. Влияние фронтальной и сагиттальной асимметрии мышц сгибателей и разгибателей коленного сустава на результативность выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений биатлонистами высокой квалификации</i>	175
<i>Кузекевич В.Р., Русаков А.А., Еремчук В.Ю. Методические рекомендации проведения вводно-подготовительной части урока физической культуры как средства повышения интереса обучающихся</i>	183
<i>Ланина С.Ю. Анализ системы стимулирования педагогических работников на примере Благовещенского государственного педагогического университета</i>	188
<i>Лашкевич В.И. Тейпирование (кинезиотейпирование) как средство коррективы технических элементов и перераспределение нагрузки в спортивном плавании</i>	191
<i>Логинов Д.В., Янова М.Г. Система спортивно-оздоровительных занятий как фактор профессиональной деятельности научно-педагогических работников вуза</i>	195
<i>Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Стрельникова Т.В., Твердякова Л.В. Образовательные модули по видам спорта в системе общего образования в области физической культуры ...</i>	201
<i>Малахова О.Е., Балашова Е.Ю., Наумов М.В., Шелегин И.В., Попов А.С., Аверин Д.Д. Влияние комплекса упражнений, направленного на улучшение осанки на студентов 1–2 курсов в вузах</i>	207
<i>Мастров А.В., Коновалов И.Е., Бровкин А.П. Функциональная подготовка бегунов на средние дистанции, перспективы развития энергетического потенциала</i>	214
<i>Матюнина Н.В. Анализ физической подготовленности студентов педагогического университета на основе комплекса ГТО</i>	219
<i>Михайлов А.С., Немыгов Д.Н., Саламатов М.Б., Швецова Т.В. Влияние индивидуального дыхательного тренажера В.Ф. Фролова на уровень функциональных возможностей организма кикбоксеров</i>	223
<i>Морозов О.Г., Морозова Л.В. Статистика - мощное оружие в волейболе</i>	226
<i>Немцев О.Б., Мартьянова М.Н., Полянский А.В., Воднев И.И., Немцева Н.А. Оценка физической нагрузки у студентов при разминке перед тестированием в беге на выносливость</i>	230
<i>Николаева Е.С., Миронова Т.А., Бышева Д.В., Васильева Ю.С., Коник А.А. Особенности развития гибкости у занимающихся чир спортом</i>	234

Оганян К.М., Оганян К.К. Анализ элементов и специфика социально-профессионального статуса спортсмена	238
Осипов А.Ю., Воронцов С.В., Горелов М.М., Петухов К.Г., Петухова Л.А. Эффективный цифровой контент в практике физического воспитания студентов вузов	243
Пагаракишвили Н.Ю., Соболев С.В., Бубунаури А.Т., Соболева Н.В. Оценка физической подготовленности студентов юристов к профессиональной деятельности	248
Пестриков Е.А. Общая характеристика терминологического аппарата «физкультурно-оздоровительная технология», используемого в физической подготовке курсантов вузов военного профиля	253
Петренко Е.В., Кокорина Е.А., Дюсенова А.А. Особенности преподавания учебной темы «Сердечно-сосудистая система» дисциплины «Анатомия человека» на кафедре анатомии НГУ имени П.Ф. Лесгафта	256
Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека	260
Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений	266
Поздняков В.Н., Хорошавина Г.Д. Технологическое сопровождение формирования профессионально-логистической компетентности специалистов сферы государственного материального резерва	269
Правдов М.А., Михайлов А.А., Шмелева Е.А., Правдов Е.А. Профессиональная подготовка студентов к сохранению здоровья и активное долголетие женщин 60–65 лет	272
Пронина С.В., Пронин Е.А. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте: на примере секции гиревого спорта в военном учебном заведении	276
Роговая В.В., Комаровских Д.С., Трофимова О.С. Эффективность применения средств фитбол-аэробики в процессе физического воспитания девочек 5-6 лет	280
Руденко Д.В., Болотин А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков	283
Севодин С.В., Газизов Ф.Г., Баширова Д.М. Воздействие дистанционного образования на здоровье студента: оценка с использованием изучения общественного мнения	287
Седоченко С.В., Грачев Н.П. Анализ реовазографических параметров подводников пловцов в моноласте	292
Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Региональный опыт организации модельных площадок росси по вовлечению фокус-группы «корпоративный спорт» в систематические занятия физической культурой	297
Селитреникова Т.А., Аносов В.А., Ненахов И.Г. Занятия скандинавской ходьбой в системе оздоровительной физической культуры военнослужащих	301
Семёнов Л.А., Гукова Т.В. Экспериментальная оценка оперативного влияния выполнения физических упражнений на показатели внимания у детей дошкольного возраста с зпр с нарушениями устной речи	305
Сопарев А.А. Особенности организации спортивных площадок для занятий пляжным волейболом на территории общественных городских пространств и частных участков	308
Сорокин В.П., Федюк Н.С., Саенко Д.В., Сорока А.В., Петрова П.С., Яковлев Г.А. Интегративный подход в формировании интеллектуальных и физических способностей боксёров средствами шахбокса	313
Спатаева М.Х., Ефимова Т.П. Систематизация современных исследований в гиревом спорте в России (по данным отечественных научных публикаций)	318
Станицкая М.А., Русаков А.А., Кузекевич В.Р. Особенности реализации профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся по железнодорожным специальностям	324
Старкин А.Н., Старкина Л.А., Старкин Р.А. Уточнение гимнастических терминов «Сед» и «Упор сидя сзади»	328
Терехина Р.Н., Борисенко С.И., Ахаймова Л.И. Обоснование необходимости оптимизации процесса обучения перелетам структурной группы Шапошниковой на разновысоких брусьях у гимнасток высокой квалификации	331
Тимофеев В.Д., Морозов О.С., Фролова Т.С., Степанов М.Ю. Состояние научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивному единоборствам ..	334
Треушников А.И., Ватледова Е.К., Гунина Е.В., Гунин С.С. Влияние силовых тренировок на здоровье сердечно-сосудистой системы: анализ зарубежного опыта	340
Трофимова О.С., Мазуренко Е.А., Ниживенко В.Н. Организация и содержание занятий <i>Body Pump</i> с женщинами первого зрелого возраста	344

Трошин М.Ю. Физическое развитие в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры	347
Ушканова С.Г. Алгоритм распределения детей коренных народов севера занимающихся вольной борьбой по группам с учетом генетически заданной предрасположенности	354
Ушков Я.С., Русакова И.В. Использование цифровых технологий для организации спортивной тренировки по парусному спорту в период самоизоляции	357
Федосеева И.А., Маклачков Е.А. Методическое обеспечение профессиональной подготовки будущего офицера войск национальной гвардии	360
Фортыгина С.Н., Забродина И.В., Козлова Н.А., Стерлигова Е.А., Каратаева Т.Ю., Нагорнов И.В. Управление самоорганизацией учебной деятельности студентов в условиях цифровой среды	364
Фролко М.С., Левченкова Т.В. Профессиональные ценности менеджера спортивной индустрии при реализации проектной деятельности. Экспертная оценка	367
Храмцов П.И., Березина Н.О., Храмцова С.Н., Разова Е.В., Кулишенко И.В., Крякина Е.В., Фандеева А.С. Физическая подготовленность координационной направленности у первокурсников с разной степенью функциональной готовности к обучению в школе	372
Чернышева Е.Н. Характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов завершивших карьеру	378
Чернышева Е.Н. Мониторинг морфофункционального состояния спортсменов, завершивших спортивную карьеру на основе использования информационных технологий	381
Щадилова И.С., Лебедева О.Л., Куликова Т.А. Повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-оздоровительной практике	384
Щеглов И.М. Факторы успешности соревновательной деятельности в неолимпийских направлениях тхэквондо в соревновательных дисциплинах «Формальный комплекс -индивидуально» и «Формальный комплекс – группа»	388
Щенникова М.Ю., Клецов К.Г., Щенников А.Н. Организационно-методические условия реализации обучения специалистов физической культуры и спорта в рамках федерального проекта	393
Элипханов С.Б., Гайсумова Л.Д., Мамадиев А.Х. Методические основы разработки перспективного туристического маршрута	403
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	408
Васельцова И.А., Манукян А.Г., Ананьев Л.Б. Психологическая адаптивность и самореализация студентов в условиях социальных рисков современного общества	408
Кувшинникова М.Б. Социально-психологические факторы риска зависимого поведения у студентов	411
Мазанкина Е.В. Психологические предикторы формирования отношения к здоровью у врачей-ординаторов	416
Мануйло К.А., Сытник Г.В., Горшкова О.В. К вопросу о когнитивно-психологическом ресурсе квалифицированных волейболистов 14-15 лет	426
Мезенцев В.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д. Изменение показателей психомоторики юных хоккеистов с мячом в процессе подготовки к финальному этапу всероссийских соревнований ...	429
Мурзина М.И., Лопухова О.Г. Диагностика эмоционально-образных и артистических способностей для выявления гимнасток с признаками одаренности	432
Рокицкая Ю.А., Одинцова О.Д. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков	436