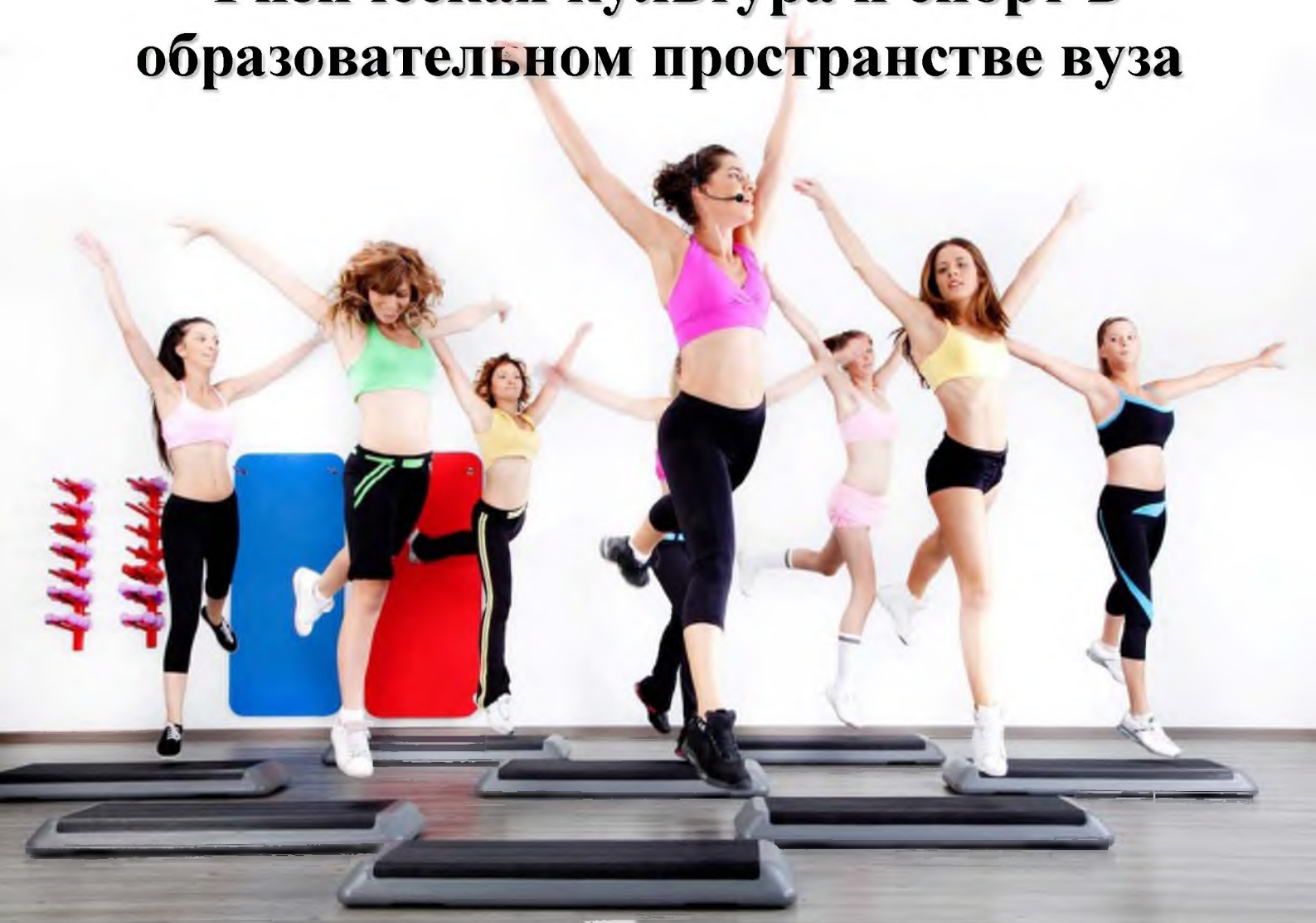




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза



СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ УЧАСТНИКОВ
I МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА) МАРТ 2017 Г.

ТУЛА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ТУЛГУ
2017

УДК 378.17
ББК 74.58: 75.1

Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник научных трудов участников I Международной научно-практической конференции (заочная форма) / под общ. ред. М.С. Леонтьевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. 304 с.

В материалах конференции отражены современные проблемы физического воспитания студентов: мониторинг физической подготовленности, совершенствование форм и методов физического воспитания, подготовка специалистов по физической культуре и спорту, проблемы развития студенческого спорта, внедрение комплекса ГТО в учебно-воспитательный процесс, пропаганда физической культуры и спорта в студенческой среде, использование оздоровительных технологий в работе со студентами специальной медицинской группы, социологические, педагогические и психологические аспекты, туризм и индустрия гостеприимства и др.

Сборник предназначен для специалистов по физической культуре и спорту, преподавателей, тренеров и студентов.

Печатается по решению библиотечно-издательского совета Тульского государственного университета

ISBN 978-5-7679-3827-8

© Авторы материалов, 2017
© Издательство ТулГУ, 2017

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевец, В.У. Методологические и организационно-педагогические факторы совершенствования управления физической культурой в современном социалистическом обществе: Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1986.- 55 с.
2. Донцов, А.И. Психология коллектива. Методологические проблемы и исследования /А.И.Донцов // Учебное пособие для вузов. - М.: Изд-во МГУ, 1984.-208 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А.Коломейцев. - М.: ФиС, 1984. - С. 127.
4. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дис. докт. псих. наук. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.-51 с.
5. Неверкович, С.Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1988.-31 с.
6. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив /А.В. Петровский.- М.: Политиздат, 1982. - 255 с.
7. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта /Н.И. Пономарев.- М.: ФиС, 1974. - 357с.
8. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л.Ханин.- М.: ФиС, 1980. - 223 с.
9. Якунин, В.А. Педагогическая психология /В.А. Якунин // Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Полиус», 1998. - 639 с.

УДК: 378.015.31:796

ПСИХОЛОГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Скляр М.С.

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,
Луганская Народная Республика, г. Луганск
olimpian_max@mail.ru*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

Sklyar M.

*Lugansk National University named after Taras Shevchenko
Luhansk People's Republic, Lugansk*

Аннотация: В статье рассмотрена проблема не только физического, но и психического здоровья молодежи. Выяснено, что решение этой проблемы может быть возможным при условии изучения мотивов, потребностей, интересов студентов к занятиям физическими упражнениями, выяснению причин, которые мешают заниматься физкультурной деятельностью.

Ключевые слова: психическое состояние, формирование, стресс, учебная нагрузка, работоспособность, двигательная активность.

Annotation: In article is considered problem not only physical, but also psychic health youth. It is realized that decision of this problem can be possible at condition of the study of grounds, need, interest student to occupation by physical exercises, clarification of the reasons, which disturb to concern with athletic activity.

Keywords: psychic condition, shaping, stress, scholastic load, capacity to work, motor activity.

Постановка проблемы. С каждым годом в нашей стране все более актуальной становится проблема не только физического, но и психического здоровья молодежи. Это подтверждается значительным увеличением количества школьников и студентов, испытывающих трудности в обучении. Зафиксировано, около 50 % детей и молодежи, которые имеют нервно-психические отклонения. Усиливаются негативные эмоциональные реакции - недовольство, холодность, черствость, равнодушие, негативные тенденции в функционировании высших психических функций; проявляются несформированность умения сдерживать эмоции и неприязнь.

Анализ последних исследований и публикаций. По мнению многих исследователей [1, 2, 3] решения этой проблемы может быть возможным при условии изучения мотивов, потребностей, интересов студентов к занятиям физическими упражнениями, выявление причин, препятствующих заниматься физкультурной деятельностью, систематического объяснения молодежи негативных последствий недостаточного уровня двигательной активности и целенаправленного ведения пропаганды здорового образа жизни. Очевидно, что на первый план выходит адекватность содержания физического воспитания, эффективного соотношения средств и учета индивидуальных психофизиологических особенностей каждого студента.

Цель исследования: выявить и проанализировать психологические аспекты физического воспитания студенческой молодежи в современных условиях.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение данных научной литературы по проблемам физического воспитания.

Задачи исследования - выявление причин, приводящих к высокому уровню патологической пораженности психической сферы молодежи еще со школьного возраста.

Результаты исследования. С медико-педагогических позиций актуальность проблемы заключается в том, что около 30 % неуспеваемости студентов связывают с отклонениями в психическом здоровье молодежи. Таким образом, проблема психического здоровья является крайне острой не только с социально-гигиенической, но и с педагогической стороны. Ведь психическое состояние – важнейший компонент в обучении и его успешности. Приведенное обуславливает необходимость поиска причин, приводящих к высокому уровню патологической пораженности психической сферы молодежи еще со школьного возраста. Сегодня это актуальная задача медицинской службы, и учебных заведений как с научной, так и прикладной позиций.

Учебная деятельность студентов имеет ряд специфических особенностей. К их числу следует отнести, прежде всего:

1. Гиподинамический характер деятельности, то есть вынужденный низкий уровень физической активности, блокирование естественной потребности молодых людей в физических движениях, особенно во время аудиторных занятий, продолжительность которых составляет 6-8 часов.

2. Высокий уровень умственных нагрузок, сопровождающиеся утомлением, которое накапливается.

3. Стрессовый характер учебной деятельности, особенно в период экзаменационных сессий, когда в короткий срок студенты сдают значительное количество зачетов и экзаменов, сопровождающееся интенсивной подготовкой (часто с нарушением сна и режима питания). При этом часто высокий уровень волнения, которые испытывают студенты, блокируют их интеллектуальные возможности, что приводит к демонстрации более низких результатов.

4. Как особую проблему, следует назвать низкую сопротивляемость организма студентов разного рода заболеваниями, вызванных снижением общего иммунитета (общее неблагоприятное экологическое состояние в Луганской Народной Республики, ухудшение качества питания, непрекращающиеся боевые действия в регионе, низкий уровень материальных возможностей и т.д.).

В качестве средств, позволяющих осуществлять коррекционно-профилактические мероприятия для преодоления соответствующих трудностей, следует назвать:

1) формирование способности к большей физической мобильности, особенно за счет микродвижения, регулируемого использования сочетаний физической нагрузки и расслабления (что особенно важно в условиях, когда активные физические действия с широкой амплитудой движений невозможны);

2) овладение техникой релаксации;

3) овладение приемами активного дыхания, способствуют повышению как умственной работоспособности, так и сопротивляемости стрессам;

4) владение элементами аутотренинга;

5) овладение физическими упражнениями (в том числе и идеомоторными упражнениями), позволяющие повысить сопротивляемость организма различного рода заболеваниям, развивать физические и волевые качества, изучать технические и тактические действия, определенные двигательные умения и навыки, необходимые как в спорте, так и в повседневной жизни.

Ведущие позиции в формировании психопатологии занимают стрессы, которые в свою очередь порождают неврозы. Стрессы могут быть вызваны: переводами студентов из одного коллектива в другой, перенесенные тяжелые инфекционные заболевания, черепно-мозговые травмы, функциональное состояние психики с точки зрения влияния на нее таких факторов, как неспособность освоения нового материала, учебной нагрузки, неадекватное (отрицательное) отношение преподавателя, проявления с его стороны несправедливости с отдельными студентами, состояние общего здоровья, распространения среди студентов вредных привычек, нарушение режима

жизнедеятельности, тяжелые социально-бытовые условия семьи и ее социально-психологический микроклимат, отношение семьи и вузов к здоровью и др.

Медико-биологические науки выделяют две основные группы причин неврозов: биологические и социально-педагогические. Последние обусловлены тремя категориями факторов:

- 1) неправильная организация работы студентов в вузе;
- 2) несоответствие учебной нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям студентов;
- 3) игнорирование в учебном процессе требований гигиенической науки и практики [3].

Ученые-гигиенисты и физиологи, исходя из многочисленных научных исследований пришли к выводу о необходимости учета при разработке расписаний занятий таких важных компонентов: сложность учебных дисциплин, их чередование в конкретном дне недели, чередование тяжелых и легких занятий, оптимальный подход к соотношению по месяцам, полугодий, каникул, учета биоритмологических особенностей организма по рациональной организации всего учебного дня.

Гигиенисты рекомендуют составлять расписание исходя из дневного и недельной нагрузки и уровня работоспособности, то есть: самая низкая - в понедельник, пятницу, самая высокая - в середине недели. Следует чередовать сложные и легкие дисциплины и в течение дня, ставя утром легкие и т.д. Как видим, есть определенные резервы по гигиенической оптимизации учебного процесса в плане режима жизнедеятельности. Эти резервы могут повысить качество и эффективность обучения, с одной стороны, и способствовать охране психического здоровья молодежи с другой.

Наши исследования этого вопроса свидетельствуют о наличии грубых нарушений гигиенических норм, рекомендаций и требований в составлении расписания занятий в университете, что приводит к умственной усталости или переутомлению студентов (снижение успеваемости, нарушение сна, потеря аппетита, резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, расстройства нервно-психической сферы, стойкие изменения в регуляции вегетативных функций, снижение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам и патогенным микроорганизмам и т.д.).

Неправильно организованный быт студентов может нанести значительный ущерб их здоровью. Так, по материалам личных опросов около 43 % студентов систематически не досыпают более 2:00 в сутки. На свежем воздухе менее двух часов проводят 40 %, регулярно завтракают только 38 % студентов. Горячей едой 3 раза в день питаются лишь 28 % юношей и 14 % девушек. Другие студенты горячую пищу принимают 1-2 раза в день.

Люди же, которые умеют со студенческой поры (а еще лучше - с самого детства) правильно организовывать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохраняют бодрость, творческую активность и крепкое здоровье.

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту

выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, которые необходимы для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Следует учитывать, что у «сов», например, протекание психических процессов улучшается во второй половине дня. В это время они более активны, появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется спать. «Жаворонки» наоборот, любят пораньше лечь спать, зато утром они уже на ногах и готовы к активной умственной и физической деятельности [4, 6].

Психофизиологические особенности обучения. Известно, что при длительной умственной работе снижается сила и скорость нервных процессов возбуждения и торможения, изменяется соотношение между ними. С возникновением усталости в мозге нарушаются взаимосвязи между корой больших полушарий и подкорковых образований, при этом наблюдается снижение регулирующего воздействия больших полушарий на все функции организма и уменьшения воздействий подкорковых отделов, активизируют деятельность мозга. Кроме этого, длительное сидячее положение, состояние низкой двигательной активности ведет к значительному уменьшению потока центростремительных импульсов с рецепторов мышц, сухожилий, суставов. Это также снижает тонус мозга.

В процессе учебных занятий студента активное участие в работе принимает очень ограниченное количество мышц его тела. Все остальные находятся в состоянии относительной бездеятельности, или выполняют статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии удобного сиденья подвергаются значительному статическому напряжению. В результате увеличивается внутреннее давление мышц, нарушается нормальное кровообращение. Сидячее положение, а также низкая интенсивность работы мышц живота, верхних и нижних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, нарушения крово- и лимфотока в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного снабжения крови, а с ней - и кислорода в мозг. Недостаточное снабжение мозга кислородом существенно влияет на снижение умственной работоспособности студентов (ухудшается внимание, память, мышление). Составляя лишь 1,2-1,5 % массы тела, мозг потребляет более 20 % его энергетических ресурсов. Приток крови к работающему мозгу увеличивается в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя, возрастает потребность его в кислороде и глюкозе.

Формальное завершение рабочего дня часто не прерывает процесс профессионально направленной умственной деятельности. Развивается особое состояние организма - усталость, которая может перейти в переутомление. Это

состояние следует уже рассматривать как серьезное нарушение нормального физиологического функционирования организма. При умственном труде состояние переутомления характеризуется отсутствием полного восстановления работоспособности до очередного рабочего дня, нарушением сна (до устойчивой бессонницы), снижением сопротивления к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, повышением нервно-эмоциональной возбудимости.

Следует подчеркнуть, что работа нужна человеку, как и пища, без которой человек просто не может жить. Как известно, пользу дает только та пища, в которой есть белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Современную работу можно сравнить с однообразным питанием, в котором отсутствует одна или несколько из вышеперечисленных веществ. Таким образом, ни одна трудовая операция сама по себе не вредна. Вредным для человека может быть только то или иное ограничение его физической деятельности.

Итак, современная работа не имеет целью физическое развитие человека и тем более не гарантирует ей необходимую физическую нагрузку. Эту задачу выполняет физическая культура.

Выполняя работу в положении стоя или сидя нужно следовать некоторым советам:

1) надо следить, чтобы спина за работой оставалась прямой в положении стоя;

2) нагрузки на поясничный отдел позвоночника можно уменьшать постоянно двигаясь или ставя то одну, то другую ногу на подставку по необходимости;

3) надо стараться, чтобы сохранялся поясничный изгиб, а спина плотно прилегала к спинке стула в положении сидя;

4) надо сидеть прямо, не наклоняя голову вперед, не сгибая туловище - так как тело и большое количество мышц находятся в напряжении и быстро устают;

5) низким людям нужна подставка под ноги в положении сидя;

6) высокий стул не должен превышать длину голени, глубина сиденья - две трети длины бедра;

7) локти должны находиться на уровне главной плоскости стола;

8) если нужно много и долго читать, необходимо сделать приспособление под книгу, чтобы не наклонять туловище вперед.

Как было сказано выше, умственные перегрузки могут негативно влиять на организм. В сочетании с неправильно организованным режимом дня это может существенно сказаться на здоровье студентов.

Небольшой комплекс физических упражнений (3-5 мин.) Успешно помогает восстановить умственную работоспособность. Выполнение физкультурных пауз усиливает обмен веществ, активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, то есть носит оздоровительный эффект. В физкультурные паузы рекомендуется включать

физические упражнения для крупных мышечных групп в сочетании с движениями на расслабление и гибкость позвоночника.

Наиболее высокое эмоциональное напряжение у студентов наблюдается во время зачета и экзамена. При изучении некоторых физиологических показателей во время экзаменационной сессии, оказалось, что до ее окончания, физическая работоспособность снижается на 10-15 %, масса тела уменьшается на 2-3 кг. Сила правой кисти становится меньше на 2 кг, левой – на 4,7 кг. Частота пульса стандартной нагрузки с приседаниями не возвращается к норме в течение 5 минут. Артериальное давление в среднем повышается на 6 мм рт. ст. Полученные данные свидетельствуют об ухудшении функционального состояния студентов после экзаменов [6].

Непосредственно во время самих экзаменов, в связи с нервно-эмоциональным возбуждением, отмечается резкое увеличение частоты сердечных сокращений и изменения в электрокардиограмме, что свидетельствует об ухудшении работы сердца. Средством, которое помогает справиться с негативными воздействиями высоких нервно-эмоциональных напряжений является физическая культура и спорт. У спортсменов организм во время эмоциональных стрессов работает более экономно, да и сами стрессы хорошо «снимаются» занятиями спортом. Этот пример наглядно показывает значение для студентов регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Академик Н.Е. Введенский разработал общие рекомендации, важные для успешной умственной работы [6]:

1. Втягиваться в работу следует постепенно как после ночного сна, так и после отпуска.

2. Подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным ученый считает равномерный, средний темп. Утомляет не ритмичность и чрезмерная скорость умственного труда. При этом быстрее наступает усталость.

3. Соблюдать привычную последовательность и систематичность умственной работы. Ученый считает, что работоспособность будет значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.

4. Следует установить правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне.

Выводы. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, которые необходимы для эффективной деятельности.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой. – М.: Физкультура и здоровья, 1985. – С. 33- 35.
2. Медведєв В.Х. Фізичневиховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1990 – 73 с.
3. Медчук І.К. Охорона психічного здоров'я учнів // Рідна школа. – 1995. - № 5. – С. 28-29.
4. Мулин Н.В., Скрыпник А.П. Оптимизация процесса физического самовоспитания студентов. – Харьков: ХГАФК, 2002. – 44 с.
5. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді /О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005 - Кн. 6. - 124 с. - (Сер. "Формування здорового способу життя молоді". У 14 кн.).
6. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О.О. Яременко (кер.авт. кол.), О.В. Вакуленко, Ю.М. Галустян та ін. - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. - Кн. 1. - 164 с. - (Сер. "Формування здорового способу життя молоді". У 14 кн.)

<i>Заярная Н.И., Смирнова Е.А.</i>	
<i>К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</i>	<i>58</i>
<i>Ирхин В.Н.</i>	
<i>КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: ИСТОРИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ</i>	<i>62</i>
<i>Макрушина И.В., Хазова С.А., Берест Л.А.</i>	
<i>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБЩЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....</i>	<i>68</i>
<i>Мионов Д.Л., Попов Э.М.</i>	
<i>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ СХЕМ ПОДГОТОВКИ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....</i>	<i>72</i>
<i>Новикова Е.Ю., Мальцева Д.С., Филимонова С.И.</i>	
<i>РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО – ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.....</i>	<i>77</i>
<i>Семенов С.А., Снесарев С.А., Денисенко Ю.П., Гераськина А.А., Андрущишин И.Ф.</i>	
<i>УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗов СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</i>	<i>80</i>
<i>Скляр М.С.</i>	
<i>ПСИХОЛОГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....</i>	<i>86</i>
3. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	94
<i>Бегидова Т.П.</i>	
<i>ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....</i>	<i>94</i>
<i>Воробьев Н.С., Баландин Е.В.</i>	
<i>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ РАКЕТНЫХ ВОЙСК СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ им. ПЕТРА ВЕЛИКОГО (филиал в г. Серпухов, Московская область).....</i>	<i>98</i>
<i>Елецкий С.Н.</i>	
<i>ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО).....</i>	<i>102</i>
<i>Иоакимиди Ю.А., Шрам В.П.</i>	
<i>КОМПЕТЕНТНОСНАЯ МОДЕЛЬ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</i>	<i>108</i>
<i>Корохова Н.А., Дышечев Р.Д.</i>	
<i>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЙ ЗАНЯТИЙ ПО ШЕЙПИНГУ СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗА.....</i>	<i>112</i>
<i>Луткова Н.В.</i>	
<i>ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....</i>	<i>115</i>