

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы
I международной
научно-практической конференции**

(26 февраля 2016 г.)



ББК 75.1
УДК 796.011
П 78

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 26 февраля, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2016. - 1036 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Донецкого института физической культуры и спорта (протокол № 9, от 22.04.2016 г.)

Редакционная коллегия:

- | | |
|------------------------|--|
| Дубревский Ю.М. | к.пед.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и о. ректора Донецкого института физической культуры и спорта |
| Деминская Л.А. | д.пед.н., доцент,
проректор по научно-педагогической и воспитательной работе |
| Григорьев С.В. | к.т.н., доцент,
проректор по научно-педагогической и учебной работе |
| Третьяк А.Н. | к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта
декан факультета Физической культуры и спорта |
| Гришун Ю.А. | к.мед.н., доцент,
декан факультета Адаптивной физической культуры |
| Донец И.К. | д.мед.н., с.н.с.
заведующий кафедрой анатомии и физиологии |
| Кабанова Н.В. | д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации |
| Ороховский В.И. | д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации |
| Сидорова В.В. | к.физ.восп., доцент,
заведующий кафедрой гимнастики |
| Батищева М.Р. | к.пед.н., доцент,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры |
| Москалец Т.В. | к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр |
| Тимохин Л.А. | президент федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики,
заведующий кафедрой спортивных единоборств |

- студентов в неязыковом вузе: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.В. Колесова Йошкар-Ола, 2004 – 23 с.
6. Мильберт Т.Е. Организация самостоятельной работы по совершенствованию иноязычной грамотности курсантов военнофизкультурного вуза: Автореф. канд. пед. наук / Т.Е. Мильберт. - С. – Петербург, 2005. – 20 с.
 7. Морев И.А. Образовательные информационные технологии. - Электронный ресурс: Режим доступа: www.pedlib.ru, свободный. – Загл. с экрана.
 8. Полат Е.С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. М.: Академия, 2005. - 272 с.
 9. Серова Т.С. Обучение гибкому иноязычному профессионально-ориентированному чтению в условиях деловой межкультурной коммуникации / Т.С. Серова, Л.П. Раскопина, Перм. гос. тех. ун – т., 2009. – 242 с.
 10. Тамбовкина Т. Ю. Самообучение иностранным языкам в языковом вузе // Иностранные языки в школе, 2007. – № 4. – С. 77 – 84.
 11. The Common European Framework in its political and educational context Электронный ресурс: Режим доступа: www.coe.int/t/dg4, свободный. – Загл. с экрана.
 12. Тимкина Ю.Ю. Информационные технологии в самостоятельной работе как средство формирования иноязычной коммуникативной компетенции студентов вуза. - Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю Ю. Тимкина. - Н. Новгород, 2012. – 24 с.

СКЛЯР М.С.

ПИТАНИЕ, МИНЕРАЛИЗАЦИЯ И ВИТАМИНИЗАЦИЯ КАРАТИСТОВ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Раскрыты особенности специального спортивного питания каратиста, а также вопросы минерализации и витаминизации как фактора обеспечения оптимальной работоспособности.

Ключевые слова: питание, каратэ, витаминизация, минерализация, рациональное питание, тренировка.

Annotation. *Sklyar Maxim Sergeevich. Power and mineralization fortification karatekas as a factor of optimum performance.* The features of special sports nutrition karate, as well as issues of mineralization and fortification as a factor in ensuring optimum performance.

Keywords: food, karate, fortification, mineralization, balanced diet, exercise.

Постановка проблемы. В современном мире проблема питания постепенно и, на первый взгляд, незаметно занимает одно из главных мест в общей системе подготовки спортсменов различной квалификации. Современный спорт со значительными физическими и нервно-психическими нагрузками, предъявляет к организму спортсменов повышенные требования, вызывает резкую активацию метаболических процессов в органах и системах организма (мышечная, сердечно-сосудистая, выделительная и др.). Иногда находятся на грани функциональных возможностей. Возникновение же симптомов перетренированности часто ведет к развитию различных заболеваний. Предупредить это можно при условии правильной организации режима тренировок, отдыха и рационального питания. Каратэ является относительно новым видом спорта, активно развивается в мировом пространстве. А потому, проведения исследования в данном направлении является актуальным.

Анализ последних исследований и публикаций. Сейчас отсутствуют четкие научные разработки дифференцированных норм питания каратистов с учетом их возраста, пола, энергозатрат конкретного вида и стиля. В вопросах обеспечения адекватным питанием

перспективной является также коррекция рационов с использованием продуктов повышенной биологической ценности, что позволяет вводить в организм каратистов пищевые вещества с учетом специфики отдельных видов развитых на территории Украины. В предыдущих работах нами были проведены некоторые исследования относительно построения тренировочного процесса и контроля физической подготовленности юных спортсменов и бойцов высокой квалификации, специализирующихся по шотокан каратэ [11-12]. В данной работе, делается попытка, исследования особенностей специального спортивного питания каратиста указанного вида.

Цель исследования. Изучить особенности специального спортивного питания каратиста как фактора обеспечения оптимальной работоспособности.

Изложение основного материала исследования. Как известно, в условиях современного спорта высокая степень физического и нервно-психического нагрузок, возникающих во время тренировок и соревнований, сопровождается существенной перестройкой метаболических процессов, которые обуславливают повышенную потребность организма спортсменов в энергии и отдельных пищевых веществах. Поэтому важная роль в обеспечении высокого уровня функциональной активности организма и ускорения процессов адаптации к напряженной мышечной деятельности принадлежит в правильно организованном питании. Большое значение имеет также выбор режима питания, адекватного затратам энергии организма.

Формирование рациона питания каратистов должно базироваться на теории сбалансированного питания здорового человека, с учетом специфики конкретного вида, объема, характера и интенсивности физических и нервно-психических нагрузок. Существенных изменений в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок в каратэ приобретает обмен витаминов. Вполне обоснованно, что соблюдение рациональных соотношений в спектре витаминов, а также сбалансированности между количествами основных пищевых веществ и витаминов, составляют один из основных принципов построения питания спортсменов [1, 5, 8, 9, 15].

При физических и нервно-эмоциональных нагрузках потребность в витаминах, в силу особенностей их биологического действия, в значительной степени естественно растет. Многие водорастворимые витамины, принадлежащие к группе В, участвуют в построении ряда ферментов, входя в состав коферментных групп. Воздействие на организм экстремальных нагрузок сопровождается увеличением использования ряда витаминов и их производных в биосинтезе значительного числа ферментов, в частности тех, которые принимают участие в утилизации энергии при мышечной деятельности [3]. Особое значение приобретает адаптационный синтез этих ферментов при тренировочных режимах максимальной и субмаксимальной мощностей, сопровождающиеся увеличением мышечной массы и развития силы, нуждающихся в приоритете белкового питания. В генезисе нарушений обмена витаминов у спортсменов при больших и напряженных физических нагрузках, значительная роль принадлежит не компенсирующим потребностям организма содержания витаминов в суточном рационе питания, а разбалансированность химического состава рационов, нарушение оптимальных соотношений между отдельными витаминами и другими нутриентами [10].

Общеизвестно, что микроэлементы, как и витамины, относятся к числу тех биологически активных веществ, дефицит которых в организме может сопровождаться нарушением функций многих физиологических систем. Некоторые витамины влияют на обмен микроэлементов в организме каратистов.

В результате исследований многих показателей пищевой ценности рационов было обнаружено, что снижение поступления витаминов А, В1, В2, В3, В6, С, РР и др. достоверно коррелировало с уменьшением содержания в рационе кальция, магния, фосфора, марганца, железа, цинка и кобальта [8, 15]. Вполне возможно, что именно присутствием биоэлементов объясняется известный факт, что природные витаминноносители дают лучший лечебный эффект, чем их синтетические препараты, которые не содержат микроэлементов, включают ли

примеси химической природы. Считают, что отсутствие железа в качестве кофактора ферментов может играть важную роль в процессах утомления. Дефицит аскорбиновой кислоты, в свою очередь, ухудшает всасывание железа [8].

Особое место среди продуктов повышенной пищевой ценности для каратистов занимают витаминно-минеральные комплексы. Большинство комплексов можно отнести к фармакологическим препаратам, поскольку в их состав входят синтетические витамины и минеральные вещества. Однако, витаминно-минеральные комплексы, в первую очередь, служат для коррекции пищевого рациона каратистов, восполнение дефицита и обогащения организма спортсменов витаминами, макро- и микроэлементами, необходимыми для создания оптимальных условий мобилизации и утилизации энергетического субстрата для восстановления потерь солей. Вместе с тем убедительно доказано [2, 8, 15], что сверхбольшие дозы витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и токоферола, не влияют на работоспособность спортсменов.

По опыту тренеров очень разностороннее влияние на состояние тренированности каратистов имеют природные апипродукты, в частности пыльца растений, содержащий натуральные витамины, минеральные элементы, аминокислоты и белки, сахар, а также потребления продуктов на основе корней женьшеня, элеутерококка. Однако, необходим тщательный контроль за уровнем обеспеченности организма спортсмена отдельными витаминами, макро- и микроэлементами. Специалисты по питанию [1, 5, 9, 15], имеют утверждение негативных последствий как недостатка, так и избытка в организме витаминов и солей.

Питание и сбалансированность продуктов по составу играют важную роль в усилении результатов каратистов. Благоприятное влияние пищи на их организм выражаться не только в возмещении затрат энергии и питательных веществ, но и в индуцировании воздействия компонентов пищи на активацию метаболических процессов, необходимых для выполнения специфических в единоборствах спортивных нагрузок, таких как увеличение мышечной массы, силы и выносливости.

Вместе с тем, анализ изменений, отражающих витаминный и минеральный статус организма каратистов в условиях больших и напряженных физических нагрузках, не может считаться достаточно полным без учета фактического питания. Перспективным является разработка и внедрение новых продуктов повышенной биологической ценности, которые положительно влияют на обмен веществ в организме. Между тем, ограниченный ассортимент продуктов, произведенных для спортсменов, делает их малодоступными для широкого применения в каратэ. Например, созданные на территории бывшего СССР высокоуглеродистой смеси и растительной поликомпонентной смеси не нашли широкого применения в питании спортсменов [7]. Однако, применение экструдированных продуктов является простым и безопасным способом поступления в организм большого количества энергетически ценных пищевых веществ, способствуют нормализации обменных процессов, повышению физической выносливости и общей физической работоспособности спортсменов. Сырьем для них служат рисовая, пшеничная, манная крупы, горох с добавлением сухого молока, крахмала, сахара, какао, яблочного порошка, кураги, грибов, сушеного мяса, меда и т.п.

Исследователь Яковлев Н. Н., изучавший состояние питания сборных команд в период подготовки к Олимпийским играм в 70-х годах XX в., Установил, что при длительных нагрузках рационы питания у взрослых спортсменов энергоемкостью в 6000-7000 ккал (или 25,104-29,288 МДж) вызывают чрезмерную нагрузку на органы пищеварения. Установлено, что для взрослого человека физиологической нормой может быть 5000 ккал (от 48 до 72 ккал / кг массы тела в сутки). Рационы более 5000 ккал (20,920 МДж) взрослыми спортсменами плохо усваиваются. Вероятно, это связано с тем, что величина основного обмена при высокой тренированности и мастерства, даже при большом объеме и интенсивности физических нагрузок, снижена, расход энергии происходит экономнее. Увеличение объема и интенсивности физических нагрузок, наряду с повышением уровня

тренированности и мастерства, не дает достаточных оснований для значительного повышения энергоемкости питания за счет экономной утилизации энергии.

Необходимо более тщательно подходить к использованию фармакологических препаратов недопингова ряда [4, 6, 13, 14], так как избыток их создает дополнительную нагрузку на печень и почки каратистов. Избыточное потребление каратистами отдельных витаминов, что распространено в спортивной практике, приводит к относительному витаминному дисбалансу с последующим снижением общей и специальной работоспособности. В условиях большого физического напряжения избыточное поступление витаминов создает дополнительную нагрузку на организм спортсмена, связанного с необходимостью катаболизма и выводом витаминов и их метаболитов из организма.

Известно, что после прекращения приема высоких доз аскорбиновой кислоты (до 3 г/сут. при экскреции до 2,4 г/сут.) содержание ее в крови в 2 раза ниже, чем у спортсменов, которые не принимали высоких доз аскорбиновой кислоты. Очевидно, применение витаминов в количествах, превышающих фактическую потребность, приводит к усилению катаболизма этих витаминов вследствие субстратной индукции синтеза соответствующих ферментов, катализирующих разрушения и инактивацию витаминов. Таким образом, при дополнительном назначении каратистам витаминных препаратов необходим дифференцированный подход к их дозированию с учетом витаминной ценности суточного рациона питания и обеспеченности спортсменов витаминами.

Выводы. Специальное спортивное питание каратистов должно осуществляться с учетом степени нагрузки конкретного структурного образования и этапа подготовки. Это позволит обеспечить оптимальный ход секреторной и двигательной функции органов пищеварения, лучшего усвоения продуктов, надлежащую работоспособность каратистов.

Список используемой литературы

1. Батырев М. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – СПб. : Питер, 2005. – 144 с.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М. : Сов. спорт, 2005. – 312 с.
3. Буланов Ю.Б. Питание мышц / Ю.Б. Буланов. – Тверь : Изд-во РУПГО, 2002. – 205 с.
4. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Спортакадемпресс, 2001. – 66 с.
5. Долгих С.Н. Основы рационального питания / С.Н. Долгих, Г.В. Степанова. – Луганск: ЛГПУ, 2000. – 21 с.
6. Допинг и эргогенные средства в спорте / [под ред. В. Н. Платонова]. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 576 с.
7. Зинченко Т.А. Возможности повышения функциональных резервов адаптации спортсменов растительными поликомпонентными смесями / Т.А. Зинченко // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта : Межвуз. сб. науч. тр. / Гос. ин-т физкультуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1989. – С. 123 – 130.
8. Насолодин В.В. Влияние приема витаминов на обмен железа, меди и марганца в организме спортсменов / В.В. Насолодин, И.П. Гладких, В.А. Дворкин // Гигиена и санитария. – 1993. – № 6. – С. 31 – 33.
9. Питание спортсменов / [под ред. Кристин А. Розенблюм]. – К.: Олимп. л-ра, 2006. – 535 с.
10. Сарубин Э. Популярныe пищевые добавки. Справочник по распространенным пищевым добавкам / Э. Сарубин. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 480 с.

11. Скляр М.С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів / М.С. Скляр, В.Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 7. – Х: Акад. ВВ МВС України, 2013. – С. 32 – 35.
12. Скляр М.С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М.С. Скляр, В.Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Матер. X Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34 – 38.
13. Стурбос Х. Генная терапия, или допинг будущего / Х. Стурбос, Э. Мейер, П. Шамаш, Й. Куммиски, Де Мерод А. // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 3 – 5.
14. Уильяме М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки / М. Уильяме. – К. : Олимп. л-ра, 1997. – 255 с.
15. Telford R. D. The effect of 7 to 8 months of mineral /vitamin supplementation on athletic performance / R. D. Telford, E. A. Catchpole, V. Deakin et al. // Int. J. Sport. Nutr. – 1992. – 2. – № 2. – P. 135 – 153.

ТРЕТЬЯК А.Н.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВЕТСКИЙ И ПОСТСОВЕТСКИЙ ПЕРИОД

**Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»**

Аннотация. В данной работе систематизирована информация о развитии системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания на территории Украины в советский и постсоветский период. Обозначены наиболее значимые факторы в истории развития физкультурно-педагогической мысли Украинского государства того времени. Определены предпосылки для выявления новых и выбора наиболее эффективных путей совершенствования системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания на современном этапе и сформировано представление о путях повышения качества образовательной деятельности в физкультурных ВУЗах страны.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание и спорт, педагогическая подготовка, материальная база, формы и методы, физическая подготовка, физическое совершенство, нормативы, спортивные общества, сферы жизни, укрепление здоровья, уровень жизни.

Annotation: The information about development system professional training teacher's physical upbringing is system at that article on the territory of Ukraine in Soviet Union and post soviet period. The main factors are reduced in the history of the development pedagogical thinking in Ukrainian state that time. The most effective ways of professional training teachers of physical upbringing on the modern State are reduced and imagination about high quality of education in physical Higher Schools is formed.

Keywords: physical training, physical upbringing and sport, pedagogical training, material base, forms and, methods, physical training, normatives, sport society, sphere of living, healthy, desire.

Актуальность. Направленность государственно-образовательной политики на формирование здорового, гармонично развитого молодого поколения, но вместе с тем и существенное ухудшение состояния здоровья, снижение в общем масштабе уровня развития физической культуры населения Украины актуализирует проблему повышения качества профессиональной подготовки учителей физического воспитания. Именно от уровня профессиональной компетентности специалистов данного профиля зависит эффективность приобщения детей и молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни, активным формам отдыха, а также формирование моральных и волевых качеств, мотивации к сохранению физического и психического здоровья.

КУДРЯВЦЕВА М.Е. О ФОРМИРОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННО-КОМУНИКАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	81
КУПЧИНОВ Р.И. СИСТЕМНАЯ ОШИБКА В ПОДХОДЕ К РАССМОТРЕНИЮ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	85
ЛИВЕНЦОВА В.А. УПРАВЛЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ	90
МАКУНИНА О.А. СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОЧЕТАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	95
МАНЖЕЛЕЕВ Г.Н., ЛАТЫШЕВА Т. В., ЯЦЕНКО Т.И., БАЛАХОНОВА С.В., ОЛЬХОВАЯ Т.И. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИИ ЛИЦЕИСТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ЛИЦЕЕ	100
МОИСЕЕВА А.А., ПЛОТНИКОВА И.И., КУДРЯВЦЕВ М.Д. МИХАЛЁВА Е.А. ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ	106
ПАРТАС И.Г. АДАПТАЦИЯ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	111
ПЕГОВ В.А. НЕОБХОДИМОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПОЗНАНИИ ПРАКТИКИ ТЕЛЕСНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.....	117
ПОПЕЛУХИНА С.В. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ, НА ПРИМЕРЕ ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ И СПОРТСМЕНОВ ПАРНО-ГРУППОВЫХ ВИДОВ	123
ПРОКОФЬЕВ В.Н., ПРОКОФЬЕВА С.В. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА	125
СКЛЯР М.С. ПИТАНИЕ, МИНЕРАЛИЗАЦИЯ И ВИТАМИНИЗАЦИЯ КАРАТИСТОВ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	129
ТРЕТЬЯК А.Н. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВЕТСКИЙ И ПОСТСОВЕТСКИЙ ПЕРИОД	133
ЯМЩИКОВ Ю.Н., ПОГОДИНА Е.П., ДОРОФЕЕВА Е.С, АЙВАЗЯН К.А. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-21.....	140
ЯМЩИКОВ Ю.Н., ШВАЛЕВА Н.А. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	142