ВОСПОМИНАНИЯ О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ С В.Б. ИССУРИНЫМ В ИЗРАИЛЕ

Дан Мирошенский
Тренер национальной сборной Израиля по гребле на байдарках и каноэ

Моё знакомство, с Владимиром Борисовичем Иссуриным как с учёным началось с его книги по биомеханике спортивной тренировки. Я не мог тогда предполагать, будучи начинающим тренером в СССР, что судьба меня с ним сведет в Израиле так близко. В совместной работе, в период, когда я тренировал Михаила Колганова, а затем женскую команду (Ади Гафни и Ларису Пейсахович), нас с В.Б. Иссуриным объединяло составление перспективного годового плана, (макро и мезоциклы, тренировочные нагрузки, периоды накопления и реализации, пики подготовки, участие в соревнованиях, контроль и проведение периодических тестов для определения уровня подготовки). Всё это было красочно оформлено, проиллюстрировано графиками и разбито по периодам подготовки. Планирование микроциклов я оставил за собой, но согласовывал с М. Колгановым. Он должен был принять план, высказать свои пожелания и доводы, став, таким образом, полностью ответственным за его исполнение. Большое внимание уделялось восстановлению, массажу, дозволенной фармакологии, медицинскому контролю.

Эти планы я отправлял Владимиру Борисовичу, и он мог ненавязчиво высказать свои соображения. Также спортсмены представляли ему отчёт о проделанной работе в конце каждого месяца. В этом вопросе он был очень требователен. Спортсмены вели спортивные дневники. Девушки, как правило, были исполнительными, но не сильно вникали в нюансы планирования. Хотя были великими труженицами… В Израиле очень ограниченное количество хороших спортсменов, поэтому авторитарный метод поведения тренера, здесь невозможен. Мне это подходит…

В частной жизни нас с Володей объединяла многолетняя дружба, семейные встречи, дружеские пикники с песнями под гитару. (Любовь к поэзии и бардовской песне!) Перед новым спортивным сезоном я составлял список того, что необходимо для максимального достижения спортивного результата спортсмена, идущего на самый высокий результат и обладающий для этого природными данными. Вот этот список: «Тренер. Здоровье. Поставленная цель. Правильное планирование. Научное обеспечение. Средства тренировки (Инвентарь). Правильное питание. Комфортное проживание для полноценного восстановления. Медицинское обслуживание. Фармакология. Массаж и средства восстановления. Материальный стимул. Секс (любовь). Учёба и Литература (сознание, что ты растёшь интеллектуально). Развлечения (Культурная программа). Психологическая поддержка.» Начиная с 1997 года практически всё это у нас было, что и дало соответствующий результат.

У нас в Молдавии, откуда я репатриировался в Израиль, была и остаётся замечательная школа гребли. «А если за тобою школа и педагоги, судьбы исполненное соло звучит в итоге», поэтому я, как тренер и состоялся… Имена таких специалистов как Вадим Николаевич Качур, Александр Степанович Кирпиченко, Вячеслав Михайлович Сорокин и многих других талантливых тренеров говорят о многом всем специалистам нашего вида спорта. Имена Юрия Филатова, Дмитрия Матвеева, Наума Прокупца, Виталия Слободенюка, Николая Журавского навсегда вписаны в плеяду выдающихся спортсменов. Так что было у кого учиться молодым тренерам и на кого равняться юным спортсменам.

Работая в Молдавии в бригаде со своим старшим братом, Алексеем Семёновичем Мирошенским, заслуженным тренером Молдавии, мы руководствовались постулатами великих тренеров, таких как Каунселмен, тренер по плаванию (США), который говорил: «Я не делаю чемпионов, а создаю атмосферу, в которых они

рождаются» Большое внимание уделялось воспитательной работе на примерах выдающихся спортсменов, с помощью спортивной литературы, выходящей регулярно в те годы в Советском союзе в виде серий: «Спорт и личность», «Звёзды мирового спорта». Эти книги действовали на начинающих тренеров и спортсменов магически. И сейчас спортивная подготовка в Молдове продолжается на высоком уровне, стоит упомянуть спортсмена Такновского и его тренеров, сначала Кирпиченко, а теперь Журавского. В Приднестровье работает Соколенко Вячеслав, тренер олимпийских чемпионов, в Кишинёве – Журавский Николай и Виктор Ренейский. Наш с братом воспитанник – Владислав Рожнов, председатель федерации гребли, много делает для поддержания нашего вида спорта на высоком уровне.

В Израиле, работа тренера, особенно в те девяностые годы, не могла финансово обеспечить семью. Она была дополнительной к основному заработку. Поэтому путь к высоким результатам был очень нелегким. Я проработал тридцать лет учителем морского дела в министерстве просвещения на полставки, чтобы было время на тренерскую работу. Гребля была (три клуба) и даже был замечательный спортсмен-байдарочник Нэво Эйтан, с которым и начал В.Б. Иссурин свою работу консультанта, но «школы», в высшем понимании этого слова не было. Профессор Владимир Иссурин помог поднять её на свой, высокий уровень. Его профессионализм и человеческие качества придавали высокую мотивацию как спортсменам и тренерам, так и начальству, без материальной поддержки которых не было бы и должного результата. Иногда умение не мешать, стоит больше, чем желание помочь и насильно делать добро. Владимир эту меру чувствовал.

Помогла в становлении Израильской школы гребли и плеяда тренеров-репатриантов, таких как Михаил Елигулашвили, Александр Ермилов, Анатолий Пешеходов, Николай Лукасевич, Виталий Дрозд, а также талантливых спортсменов, среди которых были Михаил Колганов, Лариса Пейсахович, Ади Гафни, Рои Елин, Лиор Карми, Рами Цур. С Мишей, Ади, Ларисой мне и нам обоюдно, я считаю, посчастливилось встретиться в Израиле и поработать на высокие результаты. Главная задача у меня была создать атмосферу, где спортсмены помогали друг другу, становились друзьями и спарринг-партнёрами. Умение использовать спарринг, это громадный вклад в подготовку спортсмена. И у нас это получалось… Это была уже школа международного уровня. Приезжали на тренировочные сборы спортсмены из Литвы (Альвидас Данела, Эгедус Бальчунас, Ромас Петрюкавичус) и из Словакии (Роберт Эрбан, Марсела Эрбанова, Евгений Салахов). В Израиле летом климат суровый. Жара! Водных акваторий раз-два и обчёлся. Мы ездили к ним летом, они к нам зимой. Тренировались, дружили, любили…

Это был период расцвета, как Израильской, так и Литовской и Словацкой гребли, что не могло не дать больших результатов. И они появились и у Миши, и у Ади и у Ларисы, и у Балчунаса с Эгедусом, и у Роберта Эрбана, и у Марселы Эрбановой, и Виктора Салахова. Все эти спортсмены вписали свои имена в спорт высших достижений! Ко всем тренировочным сборам я готовил не только планы тренировок, которые, кстати сказать, всегда обсуждались и с Владимиром, и с Мишей. Потому что спортсмен – не слепой исполнитель, а творческий сподвижник тренера. Только так он становится ответственным за результат и поиск своих максимальных возможностей, и исправителем своих ошибок. Очень важно для меня изучить характер спортсмена, знать его привычки, уровень интеллекта и что говорит о нем его знак Зодиака. Миша, конечно, обладал качествами лидера. С ним надо было уметь считаться. Моральные человеческие качества были у него в те годы безупречными. Дисциплина, работоспособность, пытливость, умение оттачивать технику гребка… К тому же – голодный, ещё ничего в спорте не достигший, по большому счёту. Я помню, сказал своему брату-тренеру, что появился спортсмен, с которым можно идти на любой

результат. Исходя из всего этого, создавался тренировочный процесс. С младых тренерских ногтей, мы с братом основывались на постулатах тренера по академической гребле Стива Ферберна: «Грести, значит использовать вес своего тела», «Гребля, это искусство расслабления» и т. д. Книга, которую я перепечатал, изучил и помнил почти наизусть…

Велась скрупулёзная работа над гребком, Миша требовал моего внимания к каждому гребку. Я говорил Мише в шутку (Но в каждой шутке есть только доля шутки), что без меня он способен пройти (предположим) 200м – за 35сек, а с моей помощью, за 34,5. И эти несколько десятых, а то и сотых секунд отделяют его от первого места. Миша приехал в Израиль в возрасте 20 лет и когда появился в нашем клубе, то спустя некоторое время обратился ко мне. «Даня, будьте моим тренером…»

Я работал с юношами и ему, видно, понравилась моя работа с ними. Отработали мы с ним с 1995 по 2001год, и всё лучшее в спорте случилось у него, как у спортсмена в эти годы. Он – единственный спортсмен в байдарке, кто сумел стать двукратным чемпионом Мира на 200м и чемпионом Европы на 1000м. Специалисты понимают, насколько разные гребцы на этих дистанциях. На то время, что мы с ним работали, у него был идеальный гребок и максимально приближённая для него подготовка. Это работало, и нельзя было это ломать. Но после Олимпийских Игр в Сиднее, Миша разрушил наш тандем и больше выдающихся результатов у него не было.

Скажу откровенно, по блоковой системе В.Б. Иссурина я не работал… Книга «Блоковая периодизация» вышла в 2010 году, хотя, наверняка, многое из этой теории уже внедрялось Владимиром в нашу подготовку. Но, как говорится: «Суха теория, мой друг, а древо жизни пышно зеленеет». Поэтому, о достоинствах этой системы я судить не могу.

Я считаю, что есть много других составляющих в успешной спортивной подготовке для достижения высоких показателей и конечных результатов на соревнованиях. Работая индивидуально со спортсменом, я придерживался нескольких правил: Перед тренировкой смотреть не только в план тренировки, но и в глаза спортсмена и вносить коррективы. В каждой тренировке должен быть хоть небольшой соревновательный момент, вплоть до: «А слабо ли тебе!» Большое внимание уделяется ОФП, в каждом микроцикле 2-3 ударные, ключевые тренировки и одна контрольная, тестовая. Иссурин периодически приезжал на такие тренировки, и мы проводили ступенчатый тест: 1000м в первой зоне интенсивности + 1000м во второй + 1000м – максимально. После отдыха (20мин) – 500м на максимум. Во время теста обязателен контроль уровня лактата крови.

В последующие годы, я сосредоточился на работе с женской двойкой, и девушки стали бронзовыми призёрами Чемпионата Мира в г. Севилья (2002год). А потом в ходе серии отборочных соревнований для участия в Чемпионате Европы (Познань) Лариса Пейсахович получила олимпийскую лицензию, придя четвёртой в финале на дистанции 500м, а затем выступила на Олимпийских Играх в Афинах, где заняла почётное шестое место.

Много горьких моментов накапливается у тренера за годы работы, гораздо больше, чем счастливых. Но эти счастливые моменты перевешивают все тренерские невзгоды. Мне помогает творческое вдохновение в тренерской работе. На этих подъёмах и падениях я проработал все тренерские годы. И это выливается в стихи и песни, которые я пишу и которые так ценил Володя Иссурин. (Кстати, в Израиле обращаются только по именам!) Я их писал и как психологическую поддержку для спортсменов. Сейчас у нас в Израиле спорт, в общем, на подъеме, но гребля на байдарках, с уходом ведущих тренеров и Владимира Иссурина, в большом упадке.

Светлая память о Владимире Борисовиче Иссурине с нами.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБУ СПбНИИФК)

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ XXI ВЕКА: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ,
посвященная 80-летию со дня рождения профессора В.Б. Иссурина

Сборник материалов

19-20 марта 2026 года
Санкт-Петербург

Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения профессора В.Б. Иссурина (19-20 марта 2026 года). – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2026. – 329 с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки, посвященная 80-летию со дня рождения профессора В.Б. Иссурина», представляющие собой анализ проблем построения, периодизации и управления спортивной тренировкой, развития спортивно-технического мастерства, спортивного таланта, медико-биологических, психолого-педагогических и организационных аспектов спортивной тренировки, а также осмысление и дальнейшее развитие научного наследия В.Б. Иссурина

Издан в соответствии с решением Ученого совета ФГБУ СПбНИИФК по организации и проведению Всероссийской научно-практической конференции конференции с международным участием «Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки, посвященная 80-летию со дня рождения профессора В.Б. Иссурина» и планом проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации на 2026 год.

Редакционная коллегия:
Н.Д. Гольберг, канд.биол.наук, доцент
Н.Б. Новикова, канд.пед.наук
Н.Б. Лукманова, канд.биол.наук, доцент
Н.Б. Котелевская, канд.пед.наук
В.В. Георгиади, и.о. зав. ЛППС

ISBN 978-5-6054488-2-2

УДК 796
© Министерство спорта РФ, 2026
© ФГБУ СПбНИИФК, 2026
© Коллектив авторов, 2026

ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ Стр

Булочников П.А.
ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО…… 6

Ашкинази С.М.
ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО…… 7

Фомиченко Т. Г.
ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО…… 8

Тимофеев В.Д.
ВЛАДИМИР БОРИСОВИЧ ИССУРИН И ЕГО КОМАНДА В ПЕРИОД РАБОТЫ В ЛНИИФК …… 9

Мирошенский Д.
ВОСПОМИНАНИЯ О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ С В.Б. ИССУРИНЫМ В ИЗРАИЛЕ…… 10

РАЗДЕЛ 1 НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ ПРОФЕССОРА В.Б. ИССУРИНА: МЕТОДОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, УПРАВЛЕНИЕ ТАЛАНТОМ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО СПОРТА…… 13

Тимофеев В.Д., Булочников П.А.
НАУЧНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССОРА В.Б. ИССУРИНА: ОТ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ К СПОРТИВНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ…… 13

Белёва А.Н., Новикова Н.Б.
ОБЗОР НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ…… 32

Богачева Ю.Б., Баранова М.В
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ДИСТАНЦИОННОГО ТЕМПА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ У МУЖЧИН ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ…… 41

Быков А.В., Созинов С.А.
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФЛОРБОЛА В РЕГИОНЕ…… 46

Гарифуллин А.И.
МИНИМИЗАЦИЯ СТРАХА СКОЛЬЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ…… 54

Дуплик В.М, Белянская И.М, Кудинова Ю.В.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В ЖЕНСКОМ ТЕННИСЕ: НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКИХ И ЧЕШСКИХ ТЕННИСИСТОК…… 59

Каллаур Е.Г.
БЛОКОВАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 66

Клешнев В.В., Веревкина Е.В.
МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА…… 72

Косман М.Д.
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ…… 80

Кукса С.В.
МЕТОДИКА АДАПТАЦИИ ТЕХНИКИ СПОРТСМЕНОВ К ГРЕБЛЕ В ЭКИПАЖАХ ЛОДОК-ДРАКОНОВ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ ОБ ОТВЕТЕ ЛОДКИ НА ГРЕБОК…… 88

Лаврентьева Д.А.
ОПИСАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЯ СИЛЫ ТЯГИ В ВОДЕ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ…… 99

Лях В.И.
СПОРТИВНЫЙ ТАЛАНТ: ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ В СПОРТИВНОЙ НАУКЕ (ОБЗОР)…… 112
Мальцев Г.С., Зебзеев В.В., Мальцева Г.М.
МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ…….. 131
Мирзоев О. М., Калинина О. В.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ)…….. 140
Мироненко И.Н.
ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН МАКСИМАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТРЕНИРОВАННЫХ МУЖЧИН 150
Михайлова Е.А., Донская М.С.
ВАРИАТИВНОСТЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТАРТОВЫХ ДЕЙСТВИЙ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ…….. 157
Морозов О.С., Цеван А.П.
СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ К ОФИЦИАЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В СОПОСТАВЛЕНИИ С КОНЦЕПЦИЕЙ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В.Б. ИССУРИНА…….. 161
Новикова Н.Б, Иванова И.Г.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ…….. 166
Петров М.Г., Баранова М.В., Егоренко Л.А., Медведев Л.П.
ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ОСНОВНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЯХ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ…… 175
Саносян Х.А., Галстян А.П., Агамян М.Г., Даниелян Э.А.
МАКЕТ ЧЕТЫРЕХБЛОКОВОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНА В ПЛАВАНИИ И ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА…….. 179
Сомкин А.А.
ПРИНЦИПЫ ОТБОРА И МОДЕЛИРОВАНИЕ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ США ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА В ПОСТОЛИМПИЙСКОМ 2025 ГОДУ…… 192
Фролова Т.С., Иванов В.А.
ЭВОЛЮЦИЯ И ОПТИМИЗАЦИЯ МОДЕЛИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО В ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛАХ 2013–2024 ГГ…….. 202
Шантарович В.В.
ПЛАНИРОВАНИЕ БЛОКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ…….. 213
Шубин К.Ю., Карпов А.А., Тимофеев В.Д., Котелевская Н.Б.
СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕПЕЧЕНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В СССР И РОССИИ…… 217

РАЗДЕЛ 2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 231

Березовская В.И., Сафоненкова Е.В.
АДАПТАЦИЯ К ГИПОКСИИ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК 8-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ…….. 231

Георгиади В.В., Медведева Н.В., Дегтярев В.А., Катаев И.В.
ТЕППИНГ-ТЕСТ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВИКОВ…… 236
Герасимова Д.Я., Егоренко Л.А.
ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ…… 242
Гольберг Н.Д., Астратенкова И.В., Котелевская Н.Б.
БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ: ОТ КОНЦЕНТРАЦИИ ЛАКТАТА ДО ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПОЛИМОРФИЗМА…… 245
Гребенников А.И.
МАССАЖ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ…….. 254
Димура И. Н., Надеева М.А.
САМОВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА…….. 259
Димура И.Н., Карепин В.В.
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ ВЕСА У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ…….. 265
Загурский Н.С., Романова Я. С.
БИАТЛОН НА XXV ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2026 ГОДА В Г. МИЛАНЕ И Г.КОРТИНА-Д,АМПЕЦЦО (ИТАЛИЯ)…….. 270
Зверян Р.А., Васюк В.Е.
ДВОЙНЫЕ ЗАДАЧИ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ: КОНЦЕПЦИЯ СЕНСОМОТОРНОГО ПРОФИЛЯ СПОРТСМЕНА…….. 279
Митусова Е.Д., Шукаева А.В.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ……... 286
Носкова В.Ф.
ОЦЕНКА ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА…….. 290
Родин А.В., Мазурина А.В., Конашков И.С.
МЕТОДИКА ТЕКУЩЕГО И ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ……... 296
Сабиров Т.В., Мавлиев Ф.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕУСТОЙЧИВОГО СИЛОВОГО ПОЛЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ…… 301
Салова Ю.П., Ленькова С.А.
СТРУКТУРА ТИПОВ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ КАК ОТРАЖЕНИЕ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–16 ЛЕТ…. 306
Хализева Д.В., Кадуцкая Л.А.
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ НАДЕЖНОСТЬ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ……... 313
Шайхутдинов Н.М.
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СЛОЖНОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ…… 319
Шестаков М.П.
ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ…… 323