

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ  
ОБЛАСТИ ФГБОУ ВПО «ОРЕНБУРГСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АКТЮБИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К. ЖУБАНОВА**

***ЕВРАЗИЙСКОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО:  
ПРИОРИТЕТЫ,  
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ***

*(Сборник статей к Международной  
научно-практической конференции)*

*15-16 октября 2015г.*

**Оренбург 2015**

УДК 378(063)

ББК 74.58я5

Е 76

**Е 76 Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения: Сборник статей к Международной научно-практической конференции (15-16 октября 2015г.). – Оренбург, 2015. – 452 с.**

**ISBN 978-5-905383-56-4**

### **Уважаемые участники международной конференции!**

Сегодня работа Международной конференции обеспечивает обсуждение и популяризацию научного и практического опыта специалистов по проблемам науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Характер и содержание информационных материалов в сборнике освещают современный научный и практический опыт. Определяют направления международной интеграции в области науки и практики. Конференция обеспечивает условия для роста деловой активности, инновационного развития, модернизации и инвестиционной привлекательности.

Данный сборник рассчитан на широкий круг специалистов. Целевая аудитория: отечественные и зарубежные ученые; специалисты в сфере физической культуры, адаптированной физической культуры и безопасности жизнедеятельности; спортивные менеджеры; маркетологи; специалисты в области экономики спорта; руководители образовательных, спортивных, социальных и медицинских учреждений, общественных объединений и организаций; тренеры, профессорско-преподавательский состав Вузов, аспиранты и студенты, учителя и учащиеся старших классов общеобразовательных учреждений; специалисты детских садов, школ, ДЮСШ, ДЮСШОР работающие с детьми с ограниченными возможностями и все заинтересованные лица.

Выражаем благодарность за активное участие в конференции,  
надеемся на дальнейшее сотрудничество!

С уважением, руководитель Института физической культуры и спорта ОГПУ П.П. Тиссен

**ISBN 978-5-905383-56-4**

Фото на обложке руководитель пресс-службы ФГБОУ ВПО ОГПУ В.И. Беребина

© Министерство образования Оренбургской области, 2015.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения (зарубежный опыт)</b>		
Мба Нкого Анзуге Агустин	Занятия адаптивным плаванием как фактор оздоровления студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе	10
Давид Лупейя	Организация занятий лечебно-оздоровительным плаванием	11
Рубэн ЭкоНдонд	Плавание при заболеваниях дыхательной системы	13
ЯЯ Абдель Рахим	Методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием	15
А.П. Тиссен	Формирование инклюзивной культуры в классе (зарубежный опыт)	17
В.Г. Саенко; А.Ю. Бычкова; А.Н. Бычков	Соотношение рекордных соревновательных результатов и собственного веса пауэрлифтера	19
А.С. Аралбаев, С.С. Жубанов, Э.Т. Джумагельдиев	Совершенствование общей и специальной выносливости студентов борцов высокой квалификации	23
У.С. Байжомартов	Зарубежный опыт достижения конкурентоспособности экономики	25
М.С. Балдаиров	Двигательная активность школьников	28
Т.А. Ботагариев	Пути интеграции научных исследований по физической культуре и спорту в АРГУ им. К.Жубанова (г. Актобе) и ОГПУ (г. Оренбург)	30
С.С. Жумагамбетов; Н.А. Умирзаков	Инклюзивное образование: проблемы и перспективы развития	33
Б.А. Жунусов; А.Е. Амангалиева	Евразийский экономический союз как идея нового интегративного сообщества	33
С.С. Кайруллин; С.Б. Насенов	Особенности применения круговой тренировки на занятиях по баскетболу в вузе	37
М.А. Кеншиликова, С.М. Мухтаров, Б.Г. Романюк	Применение казахских национальных игр на уроке физического воспитания в вузе	39
А.Т. Куатов	Перспективы социально-экономического развития региона в условиях ЕАЭС	40
И.К. Кубенов; Н.О. Отегенов	Научно-технические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой школьников	42
С.С. Кубиева	Опыт проведения олимпиады по предмету «Теория и методика физической культуры и спорта» в Актыбинском региональном государственном университете имени К.Жубанова	44
М.А.Кулмаганбетова	Проблемы местного самоуправления в Казахстане	46
Х.Х. Кусаинов; Б.М. Хусаинов	Влияние мирового кризиса на стратегию развития зернового рынка в Евразийском экономическом союзе	48
Н.М. Мамбетов; Р.С. Хамзина; Д. Каиыргожин	Опыт подготовки бегунов на средние дистанции в Атырауском государственном университете им.Х.Досмухамедова	51
Б.М. Нарикова; Ж.С. Татебаева	Использование элементов спортизированного физического воспитания в процессе преподавания предмета «Физическая культура» в вузе (на примере волейбола)	53
Е.Б. Омаров, А.Е. Агадилов, И.В. Рыбин, Ж.Б. Балманов	Значение процесса физического воспитания в формировании познавательной деятельности студентов	54
Н.О. Отегенов, А.Е. Басаров	Совершенствование профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры на основе использования средств современных ИКТ	57
Е.К. Тулегенов; А.Я. Утепбергенов; М.К. Есмагамбетов	Состояние, проблемы и перспективы совершенствования научно-исследовательской деятельности кафедры физического воспитания Атырауского института нефти и газа	58
М.К. Умаров; З.А. Жангереев; Н.А. Умирзаков	Физическая культура и спорт как фактор влияния в развитии научной и практической деятельности Евразийского образовательного пространства	59
Г.М. Утебалиева, Д.Б. Тулеуова, А. Аманкулов, С.А. Мурзагалиева	Особенности организации проведения занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе	62
В.П. Фомин	О работе организаций детско-юношеского туризма Западно-Казахстанской области по обеспечению безопасности туристско-краеведческой деятельности	63
Н. И. Козлова; Н. В. Орлова; С. М. Сильчук	Направления формирования здорового образа жизни студентов в Республике Беларусь	65
Н. И. Козлова; Н. В. Орлова; С. М. Сильчук	Содержание инновационной педагогической деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузах республики Беларусь	67
Е.В. Конькина; В.Н. Муздина; М.П. Байчурина	Изучение процесса становления инклюзивного образования в Республике Беларусь	71

**В.Г. Саенко** (к.физ.вих., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина) [saienko22@gmail.com](mailto:saienko22@gmail.com); **А.Ю. Бычкова** (Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина) [kiseleva83@mail.ru](mailto:kiseleva83@mail.ru); **А.Н. Бычков** (Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Старобельск, Украина) [lelik\\_msu@mail.ru](mailto:lelik_msu@mail.ru)

### **Соотношение рекордных соревновательных результатов и собственного веса пауэрлифтера**

Как известно, муравей поднимает груз больше собственного веса в 50 раз! Это объясняется физиологами [4, 10, 12] тем, что скелет у него не внутри, как у человека, а снаружи – в виде прочного панциря. К тому же при поднятии груза муравей оптимально распределяет нагрузку по всему телу. Однако какой же максимальный груз может поднять человек? Из истории спорта известно, что в 1955 году американский тяжелоатлет Пол Андерсон поднял в сумме троеборья (жим, рывок, толчок) вес 500 кг, и специалисты констатировали, что это предел и лучшего результата уже никто не покажет. Однако уже в 1960 году на Олимпийских играх в Риме советский штангист Юрий Власов поднимает в сумме троеборья вес в 537,5 кг. На сегодняшний день силовое троеборье продолжает быть популярным – как вид спорта «пауэрлифтинг» и современные результаты спортсменов повысились в несколько раз. В свою очередь, для дальнейшего прогресса и уменьшения вероятности получения пауэрлифтерами травмы при попытке установления новых рекордов существует необходимость проведения научного обоснования и предложения оптимальных методических рекомендаций. Поэтому избранное направление исследования является актуальным.

Проведение соревнований по пауэрлифтингу, регламентируется официально утвержденными всемирной федерацией правилами [7]. Методическое обеспечение организации тренировочного процесса составляют следующие труды [2, 3, 11, 13]. Развитие современного пауэрлифтинга подкрепляется также научными разработками [1, 5, 6, 8, 9, 14]. Однако, несмотря на значительную научно-методическую основу, до сих пор остается дискуссионным вопрос о пределе человеческих возможностей относительно поднятия спортсменами веса в различных упражнениях. Данная работа содержит материал по проведению научного обоснования результатов соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, исходя из установленных рекордов во всех весовых категориях у мужчин и женщин на примере сборной команды Украины.

**Цель исследования** – выявить соотношение рекордных соревновательных результатов к собственному весу пауэрлифтера и оценить перспективные возможности спортсменов в отдельных весовых категориях.

По данным источников [6, 11] развитие пауэрлифтинга на Украине принято осуществлять с I официального чемпионата СССР по силовому троеборью, который состоялся 14-18 января 1989 г. в г. Горловка, в которых приняли участие 85 атлетов из 15 областей. Первым в истории отечественного пауэрлифтинга, кому покорился норматив мастера спорта СССР, стал Леонид Котенджи из Бердянска. А первым чемпионом СССР по силовому троеборью того же года становится Сергей Ватюк из Коломыи. II чемпионат СССР по силовому троеборью проводится уже в Украине 02-04 марта 1990 г. в г. Черкассы. Популярность этого вида спорта такого масштаба способствует подписанию Госкомспортом СССР

Постановления № 12/2а от 06 ноября 1990 г. «О признании пауэрлифтинга как вида спорта». В связи с политической ситуацией и провозглашением Украины независимым государством, 17 марта 1991 г. в г. Киев на учредительной конференции создается Федерация пауэрлифтинга Украины (ФПУ) во главе с Борисом Левченко. Первый чемпионат независимой Украины проводится в Коломые, где впервые в программу включены соревнования среди женщин. С IV чемпионата Европы среди ветеранов, который состоялся 19-21 июля 1991 г. в г. Будапеште (Венгрия), начат отсчет медалям международных соревнований в копилке украинских пауэрлифтеров.

За прошедшие 25 лет украинские пауэрлифтеры установили множество официальных спортивных рекордов. На 5 сентября 2015 года в пауэрлифтинге зафиксированы следующие национальные рекорды Украины у мужчин (табл. 1) и женщин (табл. 2) в таких соревновательных упражнениях как приседания со штангой на спине, жим штанги лёжа, тяга штанги и сумме всех трёх упражнений [15]. В таблицах также приведен коэффициент Вилкса, который рассчитывается для сравнения результатов спортсменов различных весовых категорий. Числовое значение коэффициента показывает разницу между собственной массой тела пауэрлифтера и поднятым ним весом штанги.

Как видно из табл. 1, максимальное значение коэффициента Вилкса у мужчин-пауэрлифтеров определяется в весовой категории свыше 120 кг – в приседаниях и сумме, в весовой категории до 105 кг – в жиме, в весовой категории до 74 кг – в тяге. Максимальное соотношение установленного рекорда к собственному весу у женщин-пауэрлифтеров зафиксировано в весовой категории до 63 кг во всех соревновательных упражнениях и сумме и в весовой категории до 52 кг в приседаниях. Минимальный коэффициент у мужчин определен в следующих весовых категориях: до 66 кг – в приседаниях, до 59 кг – в жиме и сумме, свыше 120 кг – в тяге. У женщин минимальные коэффициенты Вилкса зафиксированы в весовых категориях: свыше 120 кг – в приседаниях и сумме, до 59 кг – в жиме и тяге.

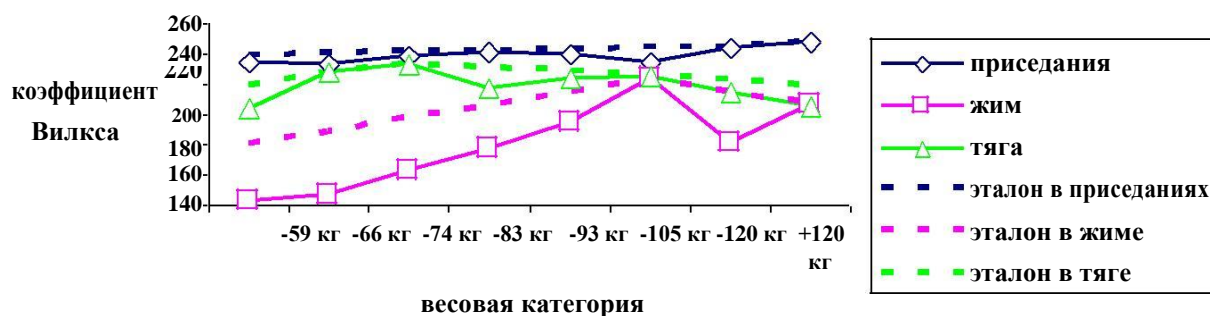
Для объективности исследования проведем наглядный анализ полученных результатов на графике. Так, коэффициенты Вилкса пауэрлифтеров как в отдельном соревновательном упражнении (рис. 1-2), так и в сумме (рис. 3) отображают параболическую зависимость от наиболее легкой до абсолютной весовой категории. Это дает возможность проведения моделирования и прогнозирования относительно установления новых рекордов в каждой весовой категории.

## Рекорды Украины в пауэрлифтинге у мужчин (состоянием на 05.09.2015 г.)

Весовая категория	Упражнение	Вес	Фамилия и имя спортсмена	Дата рождения	Город	Дата установления рекорда	Место установления	Коэффициент Вилкса
59 кг	Приседание	270,0	Антонюк Сергей	13.06.1991	Киев	29.03.2012	Мариуполь	234,225
	Жим	162,5	Ватюк Сергей	15.03.1962	Коломыя	25.02.2011	Полтава	142,106 min
	Тяга	235,0	Антонюк Сергей	13.06.1991	Киев	23.02.2012	Мариуполь	204,1915
	Сумма	640,0	Антонюк Сергей	13.06.1991	Киев	23.02.2012	Мариуполь	556,10 min
66 кг	Приседание	295,0	Чеботарь Сурадж	16.02.1977	Измаил	25.02.2011	Полтава	233,994 min
	Жим	185,0	Чеботарь Сурадж	16.02.1977	Измаил	25.02.2011	Полтава	146,742
	Тяга	290,0	Караченцев Антон	09.04.1983	Харцызск	07.05.2013	Pilsen (Czech Republic)	228,288
	Сумма	740,0	Чеботарь Сурадж	16.02.1977	Измаил	25.02.2011	Полтава	586,97
74 кг	Приседание	330,0	Баранник Николай	30.10.1989	Рубежное	07.05.2015	Chemnitz (Germany)	238,326
	Жим	225,5	Баранник Николай	30.10.1989	Рубежное	25.02.2015	Полтава	162,8335
	Тяга	323,0	Горячок Анатолий	14.05.1979	Севастополь	04.11.2014	Aurora (USA)	233,3675 max
	Сумма	836,0	Баранник Николай	30.10.1989	Рубежное	25.02.2015	Полтава	603,6756
83 кг	Приседание	360,0	Наньев Андрей	03.12.1984	Киев	01.11.2012	Aguadilla (Puerto-Rico)	241,488
	Жим	265,0	Наньев Андрей	03.12.1984	Киев	08.02.2014	Коломыя	177,2055
	Тяга	325,0	Рысев Владимир	30.03.1982	Свердловск	05.05.2011	Pilsen (Czech Republic)	217,3925
	Сумма	925,0	Наньев Андрей	03.12.1984	Киев	08.02.2014	Коломыя	618,55
93 кг	Приседание	380,0	Буланый Михаил	19.10.1975	Полтава	06.11.2014	Aurora (USA)	239,438
	Жим	310,0	Бетярь Владимир	25.04.1984	Киев	29.11.2014	Коломыя	194,742
	Тяга	355,0	Буланый Михаил	19.10.1975	Полтава	06.11.2014	Aurora (USA)	223,6855
	Сумма	992,0	Буланый Михаил	19.10.1975	Полтава	06.11.2014	Aurora (USA)	625,37
105 кг	Приседание	415,0	Семененко Дмитрий	03.11.1988	Луганск	26.02.2015	Полтава	234,225
	Жим	323,0	Довганюк Вадим	15.01.1987	Волочиск	08.11.2013	Stavanger (Norway)	223,6855 max
	Тяга	377,5	Бычков Алексей	19.10.1988	Краматорск	10.05.2013	Pilsen (Czech Republic)	225,89
	Сумма	1060,0	Фрейдун Иван	01.02.1981	Львов	26.02.2011	Коломыя	640,24
120 кг	Приседание	425,0	Рокочий Алексей	11.05.1981	Красный Лиман	26.02.2015	Полтава	244,375
	Жим	312,5	Бычков Алексей	19.10.1988	Краматорск	09.05.2015	Chemnitz (Germany)	181,968
	Тяга	372,2	Рокочий Алексей	11.05.1981	Красный Лиман	24.02.2013	Полтава	214,671
	Сумма	1090,0	Рокочий Алексей	11.05.1981	Красный Лиман	26.02.2015	Полтава	626,75
свыше 120 кг	Приседание	452,5	Свистунов Владимир	15.08.2014	Мариуполь	09.05.2015	Chemnitz (Germany)	247,381 max
	Жим	370,0	Тесцов Виктор	23.08.1989	Кривой рог	09.11.2013	Stavanger (Norway)	206,09
	Тяга	373,0	Свистунов Владимир	15.08.1987	Мариуполь	24.02.2013	Полтава	204,702 min
	Сумма	1170,0	Тесцов Виктор	23.08.1989	Кривой рог	09.11.2013	Stavanger (Norway)	651,59 max

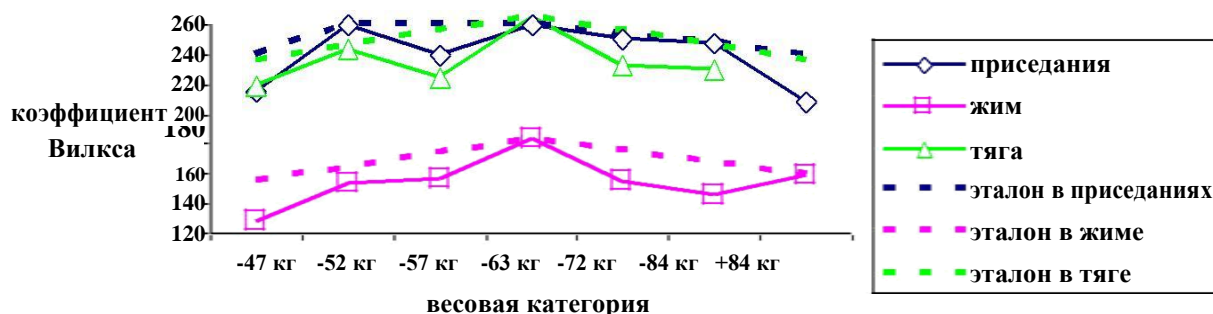
## Рекорды Украины в пауэрлифтинге у женщин (состоянием на 05.09.2015 г.)

Весовая категория	Упражнение	Вес	Фамилия и имя спортсмена	Дата рождения	Город	Дата установления рекорда	Место установления	Коэффициент Вилкса
47 кг	Приседание	160,0	Стенкова Тамара	10.09.1992	Полтава	26.08.2013	Killeen (USA)	215,184
	Жим	95,0	Деревянко Анастасия	09.02.1987	Ивано-Франковск	03.05.2011	Pilsen (Czech Republic)	128,51 min
	Тяга	162,5	Деревянко Анастасия	09.02.1987	Ивано-Франковск	03.05.2011	Pilsen (Czech Republic)	219,83 min
	Сумма	415,0	Деревянко Анастасия	09.02.1987	Ивано-Франковск	03.05.2011	Pilsen (Czech Republic)	561,412
52 кг	Приседание	195,0	Деревянко Анастасия	09.02.1987	Ивано-Франковск	30.07.2013	Cali (Colombia)	259,5476 max
	Жим	122,5	Клименко Екатерина	17.07.1985	Полтава	04.11.2014	Aurora (USA)	153,811
	Тяга	192,5	Деревянко Анастасия	09.02.1987	Ивано-Франковск	06.05.2015	Chemnitz (Germany)	244,321
	Сумма	490,0	Клименко Екатерина	09.02.1987	Полтава	25.02.2015	Полтава	610,83
57 кг	Приседание	205,0	Абдулина Виктория	26.11.1967	Полтава	23.02.2012	Мариуполь	239,8705
	Жим	135,0	Применчук Татьяна	14.04.1972	Хмельницкий	09.11.2011	Pilsen (Czech Republic)	156,910
	Тяга	192,5	Применчук Татьяна	14.04.1972	Хмельницкий	23.02.2012	Мариуполь	224,445
	Сумма	517,5	Применчук Татьяна	14.04.1972	Хмельницкий	09.11.2011	Pilsen (Czech Republic)	601,49
63 кг	Приседание	240,5	Соловьева Лариса	14.12.1978	Киев	06.11.2014	Aurora (USA)	259,5476 max
	Жим	170,0	Соловьева Лариса	14.12.1978	Киев	30.07.2013	Chemnitz (Germany)	183,056 max
	Тяга	245,5	Соловьева Лариса	14.12.1978	Киев	23.02.2012	Мариуполь	265,901 max
	Сумма	638,0	Соловьева Лариса	14.12.1978	Киев	07.11.2013	Aurora (USA)	688,5296 max
72 кг	Приседание	255,0	Князева Антонина	24.01.1989	Константиновка	07.11.2013	Stavanger (Norway)	251,226
	Жим	158,0	Князева Антонина	24.01.1989	Константиновка	23.02.2013	Полтава	155,5194
	Тяга	237,5	Бирук Елизавета	21.08.1988	Борисполь	23.02.2012	Мариуполь	232,8925
	Сумма	640,0	Бирук Елизавета	21.08.1988	Борисполь	23.02.2012	Мариуполь	627,58
84 кг	Приседание	268,0	Козлова Елена	08.03.1990	Каменец-Подольский	02.11.2012	Aurora (USA)	247,6856
	Жим	160,0	Козлова Елена	08.03.1990	Каменец-Подольский	23.02.2013	Полтава	146,192
	Тяга	250,5	Козлова Елена	08.03.1990	Каменец-Подольский	02.11.2012	Aguadilla (Puerto-Rico)	231,036
	Сумма	670,5	Козлова Елена	08.03.1990	Каменец-Подольский	02.11.2012	Aurora (USA)	619,68
свыше 84 кг	Приседание	257,5	Оронец Инна	15.02.1971	Коломыя	09.05.2014	Sofia (Bulgaria)	209,37 min
	Жим	195,0	Оронец Инна	15.02.1971	Коломыя	07.02.2014	Коломыя	158,88
	Тяга	235,0	вакантно					
	Сумма	662,5	Оронец Инна	15.02.1971	Коломыя	09.05.2014	Sofia (Bulgaria)	538,68 min



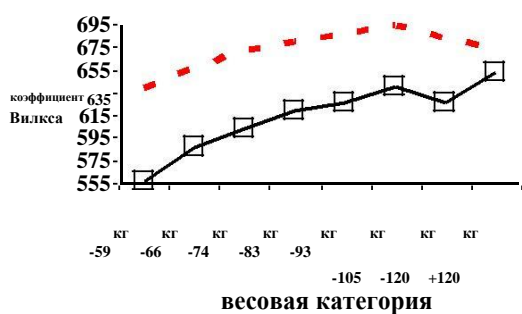
**Рис. 1. Графическое изображение соотношения зафиксированных национальных рекордов в отдельных соревновательных упражнениях и собственного веса мужчин-пауэрлифтеров**

Так, для мужчин-пауэрлифтеров небольшие улучшения результатов в приседаниях возможны в весовых категориях до 59 кг, до 66 кг, до 74 кг, до 93 кг, до 120 кг и свыше 120 кг, а также значительные – до 105 кг. В жиме значительные улучшения результатов возможны в весовых категориях до 59 кг, до 66 кг, до 74 кг, до 83 кг, до 93 кг и до 120 кг. В тяге незначительные улучшения результатов возможны в весовых категориях до 93 кг и до 120 кг, а также значительные – до 59 кг, до 83 кг, до 120 кг и свыше 120 кг.

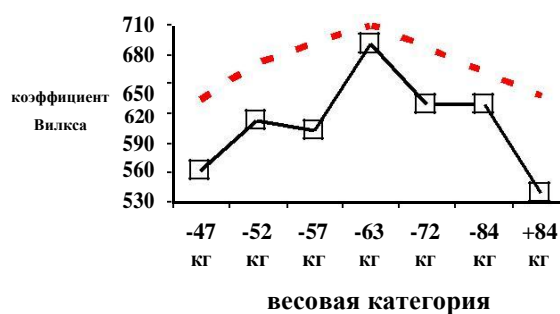


**Рис. 2. Графическое изображение соотношения зафиксированных национальных рекордов в отдельных соревновательных упражнениях и собственного веса женщин-пауэрлифтеров**

Для женщин-пауэрлифтеров улучшения результатов в приседаниях возможны в весовой категории до 72 кг и значительные – до 47 кг, до 57 кг и свыше 84 кг. В жиме – улучшения результатов возможно в весовой категории до 52 кг, а также значительные – до 47 кг, до 57 кг, до 72 кг и до 84 кг. В тяге значительные улучшения результатов возможны в весовых категориях до 47 кг, до 57 кг, до 72 кг, до 84 кг и свыше 84 кг, а также незначительные в весовой категории до 52 кг.



а



б

**Рис. 3. Графическое изображение соотношения зафиксированных национальных рекордов суммы соревновательных упражнений и собственного веса мужчин-пауэрлифтеров (а) и женщин-пауэрлифтеров (б)**

Анализируя графическое изображение рекордов пауэрлифтеров относительно параболической зависимости, сделаем вывод о том, что незначительно улучшить суммарный результат возможно в весовой категории свыше 120 кг у мужчин и до 63 кг у женщин, а также значительно во всех остальных весовых категориях.

**Выводы.** Проведенные исследования позволили выявить соотношение рекордного соревновательного результата и собственного веса пауэрлифтера, а также оценить перспективные возможности спортсменов в отдельных весовых категориях. Ориентируясь на полученные данные, предоставляется возможность осуществлять оптимальное моделирование и прогнозирование установления пауэрлифтером нового

национального рекорда в отдельной весовой категории.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Планируется обоснование потенциально возможного результата пауэрлифтера с учетом антропометрических параметров.

**Список литературы:**

1. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Аксенов Максим Олегович ; Бурятский государственный университет. – Улан-Удэ, 2006. – 24 с.
2. Гузеев П. Пауэрлифтинг / П. Гузеев. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 55 с.
3. Збандут И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / И. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
4. Земцова И. И. Спортивная физиология : [учеб. пособ. для ВУЗов] / И. И. Земцова. – К. : Олимп. лит., 2010. – 219 с.
5. Капко И. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... к. по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01 / Капко Игорь Орестович ; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2004. – 18 с.
6. Котенджи Л. В. Историко-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 / Котенджи Леонід Валентинович ; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
7. Пауэрліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмамєєва. – Київ, 2011. – 80 с.
8. Саєнко В. Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків / В. Г. Саєнко, О. В. Дубовой // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінницький держ. педагогіч. ун-т імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 354 – 358.
9. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу / В. Г. Саєнко, В. В. Дубовой, М. В. Бараннік // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах : Сб. науч. тр. IX Міжнарод. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. – С. 62 – 67.
10. Спортивная физиология : [учебник для ин-тов физической культуры] / под. ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – 460 с.
12. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 502 с.
13. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М. : Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. – 543 с.
14. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Якубенко Ярослав Эдуардович ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – 24 с.
15. <http://powerlifting-upf.org.ua>

**А.С. Аралбаев, С.С. Жубанов, Э.Т. Джумагельдиев** (Атырауский государственный университет им.Х.Досмухамедова, г.Атырау, Республика Казахстан) [eduard\\_18404@mail.ru](mailto:eduard_18404@mail.ru)

**Совершенствование общей и специальной выносливости студентов борцов высокой квалификации**

**Актуальность исследования.** Проблема соотношения средств общей и специальной выносливости в теории и практике различных видов спорта всегда остается актуальной в связи с ростом спортивных достижений, что сопровождается какими-либо изменениями и модификациями самого тренировочного процесса. По мнению специалистов [1-3] развитие общей выносливости необходимо увязывать с повышением функциональных возможностей организма спортсменов.

*Проблемой исследования* является противоречие между современными требованиями соревновательной деятельности борцов и уровнем их общей и специальной выносливости.

**Цель исследования** – определить пути совершенствования общей и специальной выносливости студентов борцов высокой квалификации.

**Задачи исследования.** 1. Выявить факторы, определяющие необходимость разработки путей совершенствования оптимального соотношения уровня развития общей и специальной выносливости борцов. 2. Разработать поэтапную подготовку борцов, связанную с оптимальной взаимосвязью общей и специальной выносливостью борцов. 3. Экспериментально обосновать разработанную поэтапную подготовку борцов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; методика пальпаторного измерения пульса; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Исследование осуществлялось в течение 2013-2014 и 2014-2015 учебных годов на базе Атырауского государственного университета им.Х.Досмухамедова. В исследовании приняло участие 10 борцов высокой квалификации (мастера спорта).